

Du 8 au 11 mars 2020

4 jours 3 nuits

www.lebelvedere-lauzerte.com

Retraite Bien-Être et Vitalité

4 jours de coaching

Loin de l'agitation, dans un cadre parfait, une équipe pluridisciplinaire vous coachera et vous accompagnera pour donner un nouveau tournant à votre santé et à votre vie

à partir de 545€ par personne



Un stage de découverte - Axé sport, bien-être & santé



Des ateliers de travail en petits groupes, pour un accompagnement personnalisé et adapté à chacun



Plusieurs thématiques de sport et santé pour vous permettre de découvrir ou d'approfondir des disciplines pour améliorer votre bien-être au quotidien



Un séjour de 4 jours pour prendre du temps pour vous et repartir en pleine forme



Une équipe de professionnels de la santé, du sport et du bien-être à votre service tout au long du séjour



Une alimentation saine et validée par une naturopathe, 100% fait maison, à base de produits frais de saison, issus de la région, limitant le plus possible l'impact écologique



Un lieu de prédilection pour les amoureux de la nature : un établissement intimiste et convivial, composé de 22 chambres et d'espaces privatisés et dédiés aux activités



Un'espace bien-être : deux jacuzzis extérieurs accessibles 24h/24 en illimité et un sauna



Un petit déjeuner buffet, à base de produits locaux et de saison : appréciez les produits fermiers et faits maison



Un espace détente avec une cheminée et des terrasses



Une région riche en patrimoine culturel, naturel et gastronomique à découvrir

Astuces Sport *Ateliers*
Mémoire Energie
Naturopathie *Nature* Experts
Echanges *Qualité de vie* Santé Apprentissage
Marche nordique Shiatsu Cohérence cardiaque
Détox Bien-Être Vitalité Prévention
Digipuncture *Médecine chinoise* Calme
Massages Ressourcement Relaxation

Les ateliers

Le Sport

Marche nordique

Sport issu des pays nordiques, ses bienfaits sur l'organisme et la santé sont principalement au niveau **cardiaque** : endurance cardio-vasculaire, amplitude pulmonaire et musculaire : 80% des muscles sont sollicités, les vibrations dues aux bâtons fortifient et redensifient les os sans agresser les articulations. Soulagez votre dos et gagnez en **souplesse**

Un parcours de 1h30 arpentant la forêt et la nature avoisinante, précédé d'une présentation vidéo de la marche nordique, échauffement, initiation. La séance se termine par un retour au calme et des étirements.

1 séance de 1h30



Judo Santé / Taiso

Riche de sa tradition et de son histoire, de ses concepts fondamentaux humanistes, de son patrimoine technique subtil, le judo permet une évolution constante et un véritable **travail sur soi**. Durant le stage, nous privilégierons une pratique plus **relationnelle**, plus ludique, plus « souple ».

Nous vous proposerons également la pratique du Taiso, une méthode moderne, construite à partir d'exercices traditionnels de préparation au Judo. Sa pratique régulière permet de bien préparer son corps, de se protéger et d'améliorer son potentiel physique.

1 séance de 1h30



Le Bien-être

Relaxation

Des moments libres pour prendre du temps pour vous et vous relaxer. Vous aurez accès à des **jacuzzis** ainsi qu'à un **sauna**. Au milieu d'un espace forestier très bien préservé, vous pourrez vous ressourcer lors de **bains de nature** et de promenades.

Accès illimité



Gym décontractante

Pour bien démarrer la journée, vous pourrez profiter d'une séance d'étirements et d'éveil musculaire, chaque matin, avant le petit déjeuner, face au **lever de soleil**...

6 séances de 1h





Massages

Se détendre et prendre du temps pour soi, vous profiterez d'un soin de 30 minutes au choix : massage épaules et dos, mains, modelage crânien, massage personnalisé

1 massage de 30 minutes

La Santé

Médecine traditionnelle chinoise



La médecine traditionnelle chinoise (ou MTC) est l'ensemble des théories et pratiques de santé au cours de l'histoire du monde chinois (aire d'influence de la civilisation chinoise). Cette médecine se compose de plusieurs disciplines dont la pharmacopée, le massage et les exercices énergétiques (qi gong, taiji quan, kungfu...), la diététique, l'acupuncture et la moxibustion. A l'occasion de notre séjour "Sports Santé Bien être" Rémy abordera les fondamentaux de la MTC ainsi que les aspects philosophiques Taïstes. De plus, il apportera des réponses pratiques et concrètes aux problématiques de santé dans notre vie quotidienne notamment en utilisant les techniques de massages, digipuncture et moxibustion. Grand connaisseur du monde sportif en tant que guide de haute montagne, il saura faire le lien pour illustrer ses propos sur la MTC à partir d'exemple dans la pratique des activités physique

1 séance de 1h30 + séance individuelle

Prévention des chutes

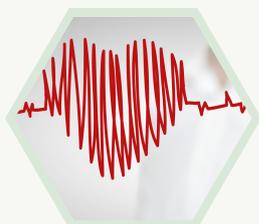


L'avancée en âge doit rimer avec maintien d'une autonomie la plus large possible au quotidien dans les déplacements, les activités sportives... Le travail de l'équilibre reste un atout fondamental dans la prévention de la chute...

Afin d'éviter la première chute (avec souvent de graves conséquences), des exercices spécifiques et adaptés à chacun seront proposés afin d'entretenir l'équilibre

1 séance de 1h30

Cohérence cardiaque



Pratique personnelle respiratoire et/ou émotionnelle qui permet d'obtenir un état physiologique dit de cohérence du système nerveux autonome avec un retour au neutre, entraînant un équilibre émotionnel, physiologique et physique. Nous vous proposerons dans le cadre de cette présentation des explications physiologiques ainsi que la technique du "365" qui vous permettra de la mettre en pratique au quotidien

1 séance de 1h15

Mémoire et oubli

De nos jours, la perte de mémoire préoccupe et inquiète l'ensemble de la société. Les différentes **mémoires** et leur fonctionnement seront abordés ainsi que les notions de plainte mnésique et d'oubli. Différents **exercices** seront proposés afin d'entretenir la mémoire et de dédramatiser certaines situations

1 séance de 1h15

Huiles essentielles

Qu'est-ce qu'une huile essentielle? Comment les choisir? Comment les utiliser au quotidien ? Les huiles essentielles sont très en vogue aujourd'hui et pourtant, il n'est pas toujours aisé de savoir **comment les utiliser** pour prendre soin de soi en toute sécurité. En effet, une huile essentielle est un concentré de la plante qui peut renfermer jusqu'à plusieurs centaines de **molécules** différentes. Cet atelier vous plongera dans un voyage olfactif à la découverte des huiles essentielles à intégrer dans le cadre de **la santé au naturel**

1 séance de 1h15

Auto-massages

Des moments consacrés à une séance individuelle de **digipuncture** : soignez vous intérieurement grâce à des auto-massages. Découvrez ces pratiques à travers des ateliers de médecine traditionnelle chinoise en Tuina, prenant en compte les **méridiens** et les **points d'acupuncture** du corps

1 séance individuelle

Naturopathie

Qu'est-ce que la naturopathie? Pourquoi aller voir un naturopathe? Quels sont ses outils ? "La Naturopathie, fondée sur le principe de l'énergie vitale de l'organisme, rassemble les pratiques issues de la tradition occidentale et repose sur les dix agents naturels de santé. Elle vise à préserver et optimiser la santé globale de l'individu, sa qualité de vie, ainsi qu'à permettre à l'organisme de s'auto régénérer par des moyens naturels". Cet **atelier** vous permettra d'appréhender de façon simple en quoi consiste cet art de la prévention et de l'éducation à la santé

Guide tout au long du stage

Vos coachs & intervenants

Jacques Bigot



Professeur de Sport et chargé de mission Sport, il travaille en étroite collaboration avec des médecins auprès de fédérations sportives. Il développe des programmes « sport santé » et est spécialisé dans le maintien de l'autonomie et la qualité de vie (bienfaits de l'activité physique, prévention des chutes, travail de la mémoire). Parallèlement, il est aussi responsable du Pôle Ressources National Sport Santé Bien-Être. Il saura vous apporter des conseils et une expertise dans le cadre d'ateliers et mini conférences sur la mémoire et la sédentarisation, l'hygiène de vie...

Pascal Moreno



Référent Sport Santé et ancien sportif de Haut niveau: vice Champion du Monde Universitaire, plusieurs fois champion de France et médaille de bronze aux championnats d'Europe de Sambo, ceinture noire 6ème dan, il a été pendant plusieurs années le conseiller technique de la Fédération Française de Judo pour la région Midi Pyrénées et enseignant de Biomécanique et l'Anatomie Fonctionnelle au CREPS.

Actuellement en poste à la Direction Régionale Jeunesse et Sports de Guyane, il a en charge le développement maîtrisé des sports nature notamment la randonnée en milieu Amazonien et la randonnée nautique.

Son parcours sportif se complète d'une formation en MTC et réflexologie : il intervient en Amérique du Sud dans le cadre des formations organisées par l'Acupuncture Sans Frontière. Durant le stage, vous pourrez profiter de ses conseils et techniques sportives à travers des ateliers divers ainsi que de sa formation en MTC et réflexologie dans le cadre d'automassages.

Jean-Marc Bertuzzi



Spécialiste Judo Ju Jitsu, il enseigne la self défense au Judo Club des Noës depuis 25 ans. Son travail est basé plus spécifiquement sur la mémorisation, l'équilibre et la prévention des chutes. DE Judo 5ème Dan, intervenant et Formateur pour la ligue Grand Est. Il a été également formateur pour les CQP et BPJEPS JUDO Brevet Professionnel jeunesse éducation populaire et sports pour la ligue grand Est de Judo et conseiller sports pour la Ville de Troyes. Il vous enseignera les techniques premières du Judo Santé et vous conseillera en terme de postures et de prévention des chutes.

Vos coachs & intervenants

Remy Pomies



Titulaire d'un diplôme européen d'**acupuncture traditionnelle**, il a aussi suivi de nombreuses formations dans le domaine de la **médecine traditionnelle chinoise** et a obtenu le Diplôme Supérieur de médecine traditionnelle à l'université de Beijing. Il a créé " l'Institut Pyrénéen d'Energétique Chinoise" qui propose des formations aux **massages traditionnels**. Il enseigne et organise aujourd'hui des **missions humanitaires** à travers l'ONG "Acupuncture sans frontière France" dont il est le Président. Dans ce cadre de nombreuses missions ont été mise en place dans plusieurs pays (Indes, Ethiopie, Mali, Togo, Equateur, cote d'ivoire...). Il intervient dans des **conférences** en France et à l'étranger sur le thème de la philosophie Chinoise et Taïste.

Véritable expert dans ce domaine, vous aurez la chance de profiter d'une séance individuelle de Médecine Chinoise pour guérir vos blessures profondes...

Astrid Bigot



Naturopathe, praticienne en **aromathérapie intégrative**, elle continue aujourd'hui de se former dans les domaines de la **nutrition** et de l'**olfactothérapie**. De l'alimentation santé à un voyage olfactif au cœur des huiles essentielles indispensables au quotidien, elle saura vous faire découvrir son univers à travers des **ateliers ludiques**. Passionnée par la naturopathie, elle vous présentera cette approche globale de santé pour vous donnez l'envie de prendre **soin de votre corps** et de votre **esprit**.

Francis Lavergne



Professeur de judo ceinture noire 5ème dan, et titulaire d'un C.Q.P.(Certificat de Qualification professionnelle) de marche nordique, il possède une expérience de plus de 20 ans dans le domaine de l'**animation sportive**. Il a même été le référent "découverte et initiation" de la marche nordique à "Sports pour tous" en région Aquitaine. Durant le stage, il vous initiera à la marche nordique et vous présentera tous ses bienfaits.

Le programme en détails

● Jour 1

14H30 : Début du séjour. Arrivée & installation dans les chambres

15h00 : Pot de bienvenue (détox) : présentation du programme du séjour, découverte des lieux et des intervenants, création des sous-groupes

16H00 à 18H30 : Répartition des groupes en atelier

19h30 : Boisson Détox pour échanger autour d'un sujet : Thématique du jour : Conférence sur la cohérence cardiaque

20H00 à 21H : Dîner avec notre naturopathe

● Jour 2

8H00 : Pour les demandeurs : Gym décontractante pour bien démarrer la journée : étirements et réveil musculaire, avant le petit déjeuner, face au lever de soleil

8H30 à 9H15 : Petit déjeuner avec notre Naturopathe

10H à 12H30 : Répartition des groupes en atelier

12H30 à 13H45 : Déjeuner avec notre naturopathe

14H00 à 16H30 : Répartition des groupes en atelier

16H30 : Temps libre : Espace bien-être et relaxation

18H30 : Couché du soleil : gym décontractante

19h30 : Boisson Détox pour échanger autour d'un sujet : Thématique du jour : Les huiles essentielles au quotidien

20H00 à 21H : Dîner avec notre naturopathe



● Jour 3

8H00 : Pour les demandeurs : Gym décontractante pour bien démarrer la journée : étirements et réveil musculaire, avant le petit déjeuner, face au lever de soleil

8H30 à 9H15 : Petit déjeuner avec notre Naturopathe

10H à 12H30 : Répartition des groupes en atelier

12H30 à 13H45 : Déjeuner avec naturopathe

14H00 à 18H30 : Après midi libre : tourisme ou développement personnel (Massage digipuncture, soins corporels, réflexologie)

18H30 : Couché du soleil : gym décontractante

19h30 : Boisson Détox pour échanger autour d'un sujet : Thématique du jour : La mémoire et l'oubli

20h00 à 21H : Dîner avec notre naturopathe

● Jour 4

8H00 : Pour les demandeurs : Gym décontractante pour bien démarrer la journée : étirements et réveil musculaire, avant le petit déjeuner, face au lever de soleil

8H30 à 9H15 : Petit déjeuner avec notre Naturopathe

10H à 11H00 : Répartition des groupes en atelier

11H30 à 12H30 : Débriefing et remise des outils : clé USB synthétisant les ateliers pratiqués durant le séjour

Prévoir

T-shirt anti transpirant
K-way
Pull léger
Casquette
Gants

Un petit sac à dos
Gourde
Short ou pantalon léger
Chaussures tennis ou de marche basses
Lunettes solaires

Un lieu dédié à la méditation et au ressourcement

Au cœur du Sud Ouest, au centre du triangle Cahors-Montauban-Agen et du Quercy Blanc, "Le Belvédère", lieu de prédilection pour les amoureux de la nature, est un endroit de rêve voué au bien être. Ici, tout est fait pour se ressourcer, se reposer, se détendre et apprendre à se déconnecter des contraintes habituelles quotidiennes...

Ancien lieu de regroupement pour la méditation, vous trouverez ici l'environnement parfait pour vous ressourcer et apprendre à prendre soin de vous à l'aide de conseils d'experts : repartez avec des outils pour améliorer votre quotidien !



Les tarifs par personne

En chambre single 695€

Un séjour de quatre jours : 3 nuits en chambre single (individuelle), 5 repas, 3 petits déjeuners, activités sportives de bien-être

Option en chambre supérieure : + 90€ pour les 3 nuits

Option une nuit supplémentaire avec repas : +145€

En chambre double 545€

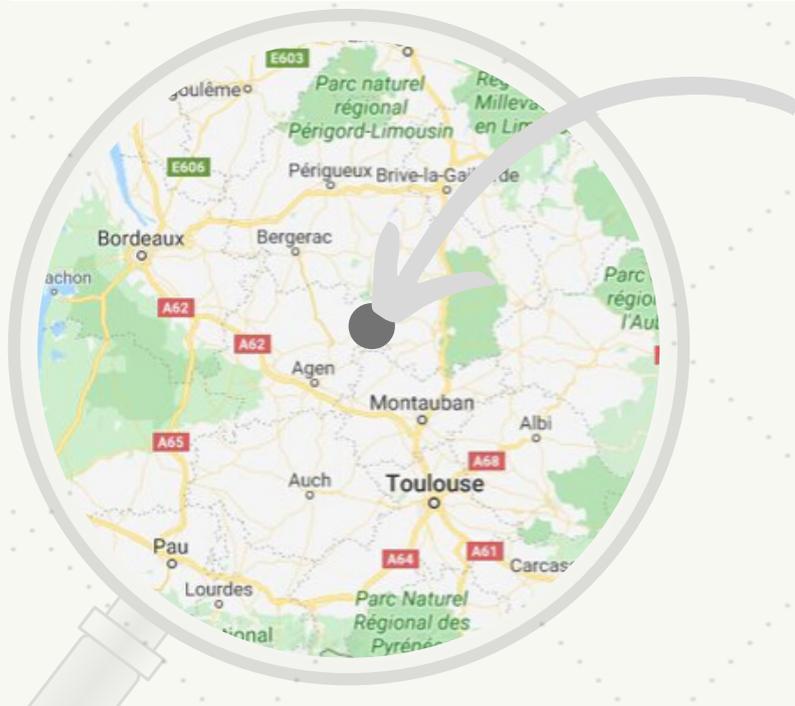
Un séjour de quatre jours : 3 nuits en chambre double ou twin (2 personnes par chambre), 5 repas, 3 petits déjeuners, activités sportives de bien-être

Option en chambre supérieure : + 45€ pour les 3 nuits

Option une nuit supplémentaire avec repas : +130€

Nombre de places limité

Accès & Contacts



Hôtel Le Belvédère

Lieu Dit Martel
82110 Lauzerte

www.lebelvedere-lauzerte.com/retraite-bien-etre-vitalite

Contact

Marion Vitse
07 85 69 44 39
marion.v@lebelvedere-lauzerte.com