

RESSOURCEZ-VOUS

by

CENTRE DE YOGA
DE LA REUNION



Roche Tamarin & Spa

UN SÉJOUR BIEN-ÊTRE EXCLUSIF !

DIFFICILE D'ÊTRE EN PLEINE FORME LORSQU'IL Y A UN DÉSÉQUILIBRE !

À chaque pensée, action, déplacement... correspond une dépense d'énergie. Notre temps est aussi surchargé que notre espace et il n'est pas évident de gérer les stress, de comprendre les signes de fatigue, de douleur, de réactivité. Se retrouver intérieurement devient un véritable challenge.

L'alimentation, source de notre santé est aussi malmenée. Les repas sont avalés sur le pouce et la qualité des aliments est désormais mise en cause dans le déficit santé de la population moderne.

Le séjour propose de se libérer des tensions l'espace d'un moment. Yoga et naturopathie s'associent pour retrouver l'équilibre alimentaire, corporel et mental. Ressourcez-vous et découvrez de nouvelles possibilités de se détendre et de manger sainement, avec plaisir, dans un environnement exceptionnel et unique à la Réunion.

2 JOURS ET 2 NUITS POUR RETROUVER VOTRE ÉQUILIBRE PERSONNEL

VOTRE HÉBERGEMENT

Le Lodge Roche Tamarin & Spa vous séduira autant pour son concept original, unique à La Réunion, particulièrement adapté à des séjours bien-être, mais aussi par son accueil authentique et convivial.



Toutes les chambres sont équipées de :

- Produits cosmétiques (shampooing, gel douche, savon) à base d'huiles essentielles naturelles
- Mini Bar, téléphone, sèche-cheveux, ventilateur, climatiseur, coffre à code
- Bouilloire et plateau garni pour boissons chaudes, eau minérale.

Pour une vraie déconnection, les téléviseurs seront enlevés des chambres et les téléphones portables devront être éteints.

NOS LODGES



LODGE STANDARD

Identique au Lodge Prestige...
le bain à remous en moins

LES SUITES

De 35 à 42m² dont 10 m² de terrasse privée
Salle de bain avec baignoire, WC séparé
Canapé en rotin transformable en lit
supplémentaire pour enfant
Terrasse face à l'océan, équipée d'un
meublier de jardin en bois et pour trois
d'entre elles d'un **bain à remous**.

LODGE SUPÉRIEUR

32m² dont 10 m² de terrasse privée ;
Salle de bain avec baignoire, WC séparé
Canapé en rotin transformable en lit
supplémentaire pour enfant
Terrasse face à l'océan, équipée d'un
meublier de jardin en bois et d'un **bain à remous**

SPA BODY HARMONIE

Un cadre unique pour recueillir les bienfaits de soins exceptionnels et ressentir le bien-être du corps et de l'esprit, dans plusieurs espaces de relaxation et de traitement.

L'ESPACE AQUAZEN

Situé en rez-de-jardin, il réunit :

- Un jardin tropical avec plages de repos équipées de transats, autour d'une piscine de flottaison en ardoise naturelle
- Un hammam en pierres et galets, ouvert sur la végétation
- Un sauna en bois exotique, chauffé entièrement au feu de bois
- Un espace gommages et enveloppements
- Deux jacuzzis yin yang, chaud froid, en barrique en bois
- Un grand jacuzzi de « l'amitié », l'espace d'un moment convivial à plusieurs
- Une terrasse de modelage extérieur



L'ESPACE SOINS, MODELAGES & ESTHÉTIQUE

Situé à l'étage, il se compose de :

- 2 salles de massages en duo
- 3 salles de massage en solo
- 1 salle de soins esthétiques



VOS ESPACES DE RESTAURATION

Dans un environnement propice à la détente, vous aurez le plaisir de déguster nos plats spécialement préparés pour l'occasion pour le bien-être du corps mais aussi de l'esprit. Un régime spécial hypotoxique que notre chef aura imaginé avec le concours et les bons conseils de Guillaume Pouchain, notre naturopathe.

Le régime hypotoxique consiste à avoir une alimentation sans aliments considérés comme toxiques pour l'organisme et qui vont avoir tendance à l'encrasser.

NOTRE OBJECTIF

Vous faire découvrir une alimentation santé, différente mais également gourmande et savoureuse.



Laissez-vous porter par une ambiance exotique au Jardin des Orchidées pour vos petits déjeuners.



CENTRE DE YOGA DE LA RÉUNION

Le Centre de Yoga de La Réunion, situé à Saint Gilles, regroupe des cours et ateliers de hatha yoga. Basé sur une pédagogie moderne et un langage simple, le centre rend accessible à tous la pratique et des techniques du yoga tel que les postures pour la réduction des douleurs corporelles, respirations pour la gestion du stress, méthodes de concentration et méditation pour l'apaisement mental.

CENTRE DE YOGA 
postures - souffles - concentration

ENEZ VIVRE...

Venez vivre... une expérience régénératrice et apaisante. Déconnectez-vous de l'agitation extérieure pour mieux vous retrouver intérieurement.

Venez expérimenter la détente grâce à la pratique du yoga, découvrez les bienfaits de l'hydrothérapie au spa et des saveurs d'une nourriture saine et délicieuse.

CENTRE DE YOGA

OBJECTIFS DU SÉJOUR



Yoga et naturopathie se mélangent harmonieusement. Ce séjour est spécifiquement mis au point pour expérimenter l'incroyable combinaison de ces deux approches sur l'ensemble des plans physiques et mentaux. Il vous permettra de découvrir le yoga ainsi que ses innombrables bienfaits résultants de la pratique conjointe des postures, des techniques de respiration et de concentration mentale. L'expérience sera décuplée par l'efficacité des moyens naturels tels que le régime hypotoxique et l'hydrothérapie sur votre « capital santé ».

JACOB DUFOSSÉ

Professeur de hatha yoga

Responsable du centre de yoga

jacobdufosseyoga.com



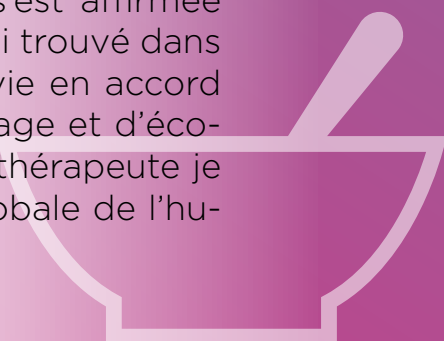
GUILLAUME *Naturopathe*

Guillaume Pouchain, naturopathe reconnu par l'association professionnelle de naturopathie française OMNES, formé au CENATHO.

Ma rencontre avec la naturopathie s'est faite en 2011. Après des études de langues et cultures orientales, de sciences de l'éducation et une expérience d'accompagnement de jeunes enfants en classes d'enseignement spécialisé, je décide de commencer mon apprentissage de la naturopathie au CENATHO (Collège Européen de NATuropathie HOListique).

Parallèlement, l'étude des cultures asiatiques m'a conduit à l'institut Lillois d'arts martiaux où j'ai pratiqué le Kung fu pendant 5 ans et plus tard le Zazen (pratique de méditation du bouddhisme zen japonais).

Ces apprentissages et l'envie de transmettre qui s'est affirmée ont confirmés mon engagement dans cette voie. J'ai trouvé dans cette médecine traditionnelle une philosophie de vie en accord avec mes valeurs de respect, de solidarité, de partage et d'écologie. Combinées à mes compétences en tant que thérapeute je décide de les mettre au service d'une approche globale de l'humain et de la santé, de votre santé.



CENTRE DE YOGA

LES INTERVENTIONS

LE HATHA YOGA

Améliorer sa santé, évacuer les tensions, apaiser le mental et maîtriser les pensées

Le hatha yoga offre la possibilité de se détendre et de retrouver de la vitalité, quel que soit son âge et sa souplesse. C'est une pratique libre de dogmes et de croyances. De la simple relaxation à un état de pleine conscience, chacun y trouvera ce qu'il y cherche.

Le hatha yoga est consacré au corps, à la respiration et au mental. Cette forme de yoga mélange les postures, les techniques de respiration, de visualisation, de méditation et de gestion des énergies. Une même séance joue sur les plans physiques, émotionnel et mental et régénère la personne en profondeur.

Dans notre société où l'agitation environnante a des conséquences sur le sommeil, les émotions et la concentration, le hatha yoga répond à des problématiques très actuelles.

LES COURS ET ATELIERS DE YOGA

Les groupes seront réduits, de 8 à 12 personnes maximum, pour un meilleur suivi. Plusieurs professeurs seront présents pour diriger les cours et répondre à vos questions.

- Hatha yoga,
- Relaxation issue du yoga, et méditation

Vous serez proposés durant le séjour, suivant un programme spécifique afin de cheminer vers un plus grand apaisement intérieur à la fin du séjour. Différents niveaux de yoga pour s'adapter aux besoins et travailler avec des groupes réduits (8 à 12 max).

LA NATUROPATHIE

Conférences « Naturopathie » sur 2 thèmes durant le séjour pour expliquer la démarche et le protocole à suivre pour les deux jours.

Conférence 1 : hydrothérapie « les bienfaits de l'eau »

Brève explication physiologique et anatomique de notre corps et nos différents liquides (les humeurs). Explication des bienfaits des usages de l'eau en interne et en externe, Comment choisir une bonne eau de boisson (bioélectronique de Louis Claude Vincent...), protocole efficace à suivre pour le sauna/hammam durant la journée.

Conférence 2 : c'est quoi le stress ? « Fonctionnement physiologique du stress, les préjudices, comment y remédier par des moyens naturels ? »

Mal du 21^{ème} siècle, à l'origine de beaucoup de maladies dites de civilisation, le stress semble omniprésent. Qui est-il vraiment ? Comment et pourquoi se manifeste-t-il ? Quel est son impact sur notre corps et notre mental ? Comment le gérer par des moyens naturels ?

VOTRE PROGRAMME

JOUR 1

14h00

Arrivée et installation en chambre

15h30

Présentation des intervenants et visite des lieux de votre EXPÉRIENCE BIEN-ÊTRE

17h30-18h30

Yoga doux pour "détendre le corps et le mental". Entrez tranquillement dans une attitude propice au séjour de ressourcement

19h00

Conférence n°1 : C'est quoi le stress ?

19h45 : Repas

Invitation à pratiquer « Shavasana » dans la détente, accompagnée d'une méditation guidée et du bol tibétain pour préparer un meilleur sommeil

22h00-22h30 : Repos

JOUR 2

8h00-9h00 : Yoga

9h30-10h15 : Petit-déjeuner

10h15-11h00

Conférence n°2 - Hydrothérapie et protocole pour le spa

11h-12h et 12h-13h : Aquazen

Selon votre groupe

11h-13h : Atelier de 2h yoga

Méthodologie pour la relaxation et la gestion du stress

13h30-14h30 : Repas buffet léger

15h-16h à 16h-17h : Aquazen

Selon votre groupe

15h-17h : Atelier de 2h yoga

Méthodologie pour la relaxation et la gestion du stress

17h-18h : Aquazen

Selon votre groupe

19h : Repas convivial

20h-21h30

Concert musique « Bhajan » - Damien Mandrin

Invitation à pratiquer « Shavasana » dans la détente, accompagnée d'une méditation guidée et du bol tibétain pour préparer un meilleur sommeil

22h00-22h30 : Repos

JOUR 3

8h00-9h00 : Yoga

9h30-10h15 : Petit-déjeuner

11h00

Libération des chambres
Au revoir - remerciement

Un vrai séjour ressourcement mental, corporel et hypotoxique

**CENTRE DE YOGA
DE LA REUNION**



Roche Tamarin & Spa

PROGRAMME SAISON 2017/2018

Choisissez vos dates :

- ⇒ Du jeudi 07 au samedi 09 décembre 2017
- ⇒ Du jeudi 29 au samedi 31 mars 2018
- ⇒ Du jeudi 24 au samedi 26 mai 2018
- ⇒ Du jeudi 13 au samedi 15 septembre 2018
- ⇒ Du Jeudi 29 novembre au samedi 01 décembre 2018

Tarif par personnes pour le séjour de 2 nuits / 2jours en pension complète*

CATÉGORIE STANDARD Base 1 pers Avec grand lit	630 €/pers	BASE DOUBLE 2 pers Avec grand lit	480 €/pers
CATÉGORIE SUPÉRIEURE Base 1 pers Avec grand lit et Bains à remous en terrasse	660 €/pers	BASE DOUBLE 2 pers Avec grand lit et Bains à remous en terrasse	510 €/pers

*L'établissement ne dispose malheureusement pas de chambre à 2 lits.

Nuit supplémentaire sur demande en hébergement petit-déjeuner ou demi-pension.

Le tarif comprend :

Séjour de 2 nuits / 2 jours dans la catégorie choisie.

Hébergement en chambre à grand lit 1 ou 2 personnes 2 nuits

Dîner des jours 1 et 2, le petit déjeuner des jours 2 et 3, le déjeuner du jour 2. Boissons soft incluses dans le programme. (Régime Hypotoxique végétarien)

5 heures de cours et ateliers de hatha yoga / relaxation / concentration et méditation

2 conférences naturopathie (hydrothérapie et c'est quoi le stress?)

1 concert de Bajan en soirée

2 heures d'accès spa AQUAZEN (selon programme)

Collation permanente et eau filtrée

Kit accueil, confort (gourde, serviette, Tapis de yoga).

Le tarif ne comprend pas :

Toutes les prestations hors mentionnées dans le programme, hors programme, les soins au Spa et autres extras sont à la charge des clients.

INFORMATIONS & CONTACT

INFORMATIONS & RESERVATIONS

☞ Tél : 02.62.44.66.88 ☞ Fax : 02.62.44.66.81
☞ E-mail : infos@villagenature.com ☞ Web : www.lodgetamarin.com
142, chemin Bœuf Mort 97419 La Possession
Ile de La Réunion

HORAIRES

- ☞ La réception est ouverte de 7h30 à 20h00 les vendredis et samedi.
Tous les autres jours, de 7h30 à 19h30.
- ☞ Le restaurant vous accueille tous les jours, de 12h00 à 14h00
et de 19h00 à 21h30, sauf le Dimanche et le lundi, le mardi et mercredi
(fermeture le midi ouvert le soir)
- ☞ Le SPA vous accueille tous les jours de 10h à 18h
sauf le samedi de 10h à 19h et le dimanche de 10h à 17h.
- ☞ Fermeture le mardi toute la journée ☞

CONDITIONS PARTICULIÈRES DE VENTES

- ☞ Réservation obligatoire.
- ☞ Le solde des prestations sont payables 20 jours avant l'arrivée. Toute consommation extra doit être acquittée le jour du départ.
- ☞ Un acompte de 50 % de la prestation totale sera demandé à la réservation et le solde est payable 20 jours avant la prestation.
- ☞ Aucune contestation ou réclamation effectuée après le départ du client ne pourra être prise en considération.

Une garantie par empreinte bancaire peut est demandée. A défaut d'empreinte bancaire, les réservations ne sont considérées fermes qu'après réception d'arrhes d'une valeur de 50% du montant.

Modes de règlement acceptés : Espèces, Chèques, (après vérification), VISA, EUROCARD, AMEX, DINERS

CONDITIONS D'ANNULATION

- ☞ Pour toute annulation entre 20 et 15 jours avant la date prévue, 50% du montant de la prestation vous sera facturé.
- ☞ Si l'annulation intervient moins de 14 jours avant la date prévue ou en cas de non présentation, le montant total de la prestation est dû.