



# winter reset

*Nouveau Départ by Natasha Andrews*

DU 6 AU 8 DÉCEMBRE 2024

En collaboration avec



NOOANCE  
PARIS

APNÉE

IUZ.  
COLLECTIONS

ShiraBio

## VENDREDI

- Dès 14h** - Accueil, check in, temps libre
- 15h00** - Ouverture de la retraite avec Natasha Andrews, initiation aux Kriyas purifiants pour l'hiver, session de Pranayama et méditation guidée
- 17h00** - Atelier Couronnes de Noël dans la serre de la Roseraie avec Gérard le jardinier
- 19h30** - Dîner et Masterclass nutrition d'hiver avec Natasha Andrews
- 21h00** - Début du jeûne

## DIMANCHE

- 8h30** - Collation detox revitalisante
- 9h00** - Japa, Yoga Asana Sangraha, Pranayama
- 10h30** - Atelier Culinare vivant, initiation à la fermentation avec ShiraBio, réalisation de 3 recettes (*yaourt, fruits/légumes, boisson au kéfir*)
- 13h00** - Brunch super-aliments
- 14h00** - Accès au Spa Susanne Kaufmann et massage corps relaxant de 50 minutes (*créneau individuel*) - en deux groupes
- 17h-18h** - Clôture de la retraite avec méditation guidée

## SAMEDI

- 8h30** - Collation detox revitalisante
- 9h00** - Yoga Asana Sangraha, Pranayama et Kriyas
- 11h30** - Atelier beauté Face Yoga et Auto-Massage par L'Académie des Facialistes, en collaboration avec Nooance
- 13h00** - Brunch super-aliments selon le Chef Geraud Dupuis & Masterclass nutrition d'hiver à la Table d'Hôtes
- 14h30** - Visite du Domaine, du Potager et cueillette sauvage avec Gérard le jardinier et Natasha Andrews
- 16h00** - Atelier Relax & Glow : Masterclass Collagène by Apnée et session masque LED by Nooance avec Natasha Andrews
- 17h15** - Pranayama focus sommeil et digestion
- 19h00** - Dîner léger
- 20h30** - Début du jeûne

### CONDITIONS TARIFAIRES

- **Retraite week-end 2 nuits / 3 jours (du vendredi au dimanche)** : cette offre comprend le transfert depuis la gare de Bueil située à 5 minutes du Domaine de Primard, l'ensemble des activités du vendredi, samedi et du dimanche ainsi que les repas et la nuit du vendredi et du samedi. **1 590€ par personne**. Paiement 50% à la réservation et 50% à l'arrivée, non annulable et non remboursable.

Sur réservation par email à [reservations@domainedeprimard.com](mailto:reservations@domainedeprimard.com)

### COMMENT S'Y RENDRE

- En voiture : 1h de trajet depuis Paris Intra-Muros
- En train : 50 minutes depuis la Gare Saint Lazare

**Train recommandé pour le vendredi 6/12 : Paris Saint-Lazare – Bueil : 13h10 – 14h06**  
**pour le dimanche 8/12 : Bueil - Paris Saint-Lazare : 18h28 - 20h28**

### EN OPTION

- Transfert depuis Paris intra muros (environ 200€ selon point de départ)