



heat & heal

Nouveau Départ by Natasha Andrews

DU 10 AU 12 JANVIER 2025

En collaboration avec **Ūma** & **Inné**
HOLISTIC CLUB

VENDREDI

Dès 14h - Accueil, check in, temps libre
14h30 - Ouverture de la retraite
15h30 - 17h00 - Atelier respiration, Kriyas et Pranayama au studio Ūma à 3 minutes de l'hôtel
17h30 - 19h - Détente au Spa & Soins de 50 minutes par personne (*groupe 1*) ou temps libre (*groupe 2*)
19h45 - Dîner réconfortant face à la mer
Début du jeûne

DIMANCHE

8h00 - Réveil réconfortant et/ou vivifiant au choix : Sauna & spa, running sur la Corniche *ou* bain froid aux Catalans
9h - 10h - Yoga Asana Sangraha et Pranayama au studio Ūma
10h15 - 14h - transfert vers les Calanques, randonnée et pique-nique énergisant super aliments dans les Calanques
14h30 - 15h - Check-out
15h30 - 16h - Q&A avec Natasha aux Bords de Mer
16h30-17h - collation bien-être et clôture de la retraite aux Bords de Mer

SAMEDI

8h00 - Réveil réconfortant *et/ou* vivifiant au choix : Sauna & spa, running sur la Corniche *ou* bain froid aux Catalans
10h - 11h30 - Japa, Yoga Asana Sangraha et Pranayama au studio Ūma à 3 minutes de l'hôtel
12h30 - Déjeuner anti-inflammatoire face à la mer
14h - 16h - Détente au Spa & Soins de 50 minutes par personne (*groupe 2*) ou temps libre (*groupe 1*)
16h30 - 18h30 - Atelier Méditation, Énergie et Réveil Intérieur avec Dr Alexis Robic (Inné Marseille)
19h45 - Dîner réconfortant aux Bords de Mer
Début du jeûne

CONDITIONS TARIFAIRES

- **Retraite week-end 2 nuits / 3 jours (du vendredi au dimanche)** : cette offre comprend l'ensemble des activités du vendredi, samedi et du dimanche ainsi que les repas et la nuit du vendredi et du samedi. **Tarif de 1 450€ par personne**. Paiement 50% à la réservation et 50% à l'arrivée, non annulable et non remboursable. Ce tarif ne comprend pas le transfert depuis la gare Saint-Charles située à 15 minutes des Bords de Mer.
- **Tarif préférentiel** pour la nuit du dimanche 13 janvier : **190€ par personne**

Sur réservation par email à reservations@lesbordsdemer.com

ACCÈS À L'HÔTEL

- Gare Saint-Charles, à 15 minutes de l'hôtel en voiture
- Aéroport de Marnay-Viel, à 40 minutes de l'hôtel en voiture