



DU 14 AU 17 MAI 2025

Chaque participant recevra une sélection exclusive des produits phares de Natasha Andrews et de l'équipe Fontenille Collection, conçue pour enrichir vos rituels bien-être quotidiens, sensoriels et holistiques.

MERCREDI

70 Hectares... & l'Océan

Dès 14h - Accueil, check in, temps libre
17h - Ouverture de la retraite
18h - Atelier breathwork & alignement
19h30 - Dîner léger entre les pins
Début du jeûne

JEUDI

70 Hectares... & l'Océan

Plage des Bourdaines

7h30 - Ride & Morning swim
8h30 - Session de Yoga Sangraha & Pranayama
10h30 - Atelier drainage lymphatique et cryothérapie du visage avec LB Facialistes
12h30 - Brunch énergisant
14h - Temps libre, repos, plage, piscine
17h - Randonnée dans la forêt de pins, circuit orange de la Palombière à Seignosse
19h30 - Dîner léger à 70 Hectares et début du jeûne

VENDREDI

70 Hectares... & l'Océan, Les Hortensias du Lac

Plage des Bourdaines, Plage des Estagnots

7h30 - Ride & Morning Swim
8h30 - Session de Yoga Sangraha + Pranyama
10h30 - Transfert en vélo jusqu'aux Hortensias du Lac
11h - Accès au Spa des Hortensias du Lac
Massage corps 50 minutes (Groupe 1)
12h30 - Brunch énergisant aux Hortensias du Lac selon le Chef Philippe Moreno
14h - Accès au Spa des Hortensias du Lac et massage corps 50 minutes (Groupe 2)
17h - Transfert en vélo jusqu'à la Plage des Estagnots et apéro à la Cabane des Estagnots
19h30 - Dîner léger à 70 Hectares et début du jeûne

SAMEDI

70 Hectares... & l'Océan, Plage des Estagnots

7h30 - Ride & Morning Swim
8h30 - Yoga + Strength & Deep Relaxation session
10h30 - Atelier culinaire superingrédients avec Natasha Andrews
12h - Check out
12h30 - Brunch énergisant
Clôture de la retraite

CONDITIONS TARIFAIRES

- Retraite week-end 3 nuits / 4 jours (du mercredi au samedi) à 70 Hectares... & l'Océan : cette offre comprend l'ensemble des activités du mercredi, jeudi, vendredi et du samedi ainsi que les repas et les nuits du mercredi, jeudi et du vendredi.

Le séjour se déroulera principalement à l'hôtel 70 Hectares...& l'Océan, des vélos électriques seront mis à disposition des participants pour réaliser les transferts liés aux différentes activités autour de l'hôtel.

Tarif de 1 915€ par personne.

Paiement 50% à la réservation et 50% à l'arrivée, non annulable et non remboursable.

- Tarif préférentiel pour la nuit du mardi 13 mai : 190€ par personne (hors petit-déjeuner)

- Tarif pour la nuit du samedi 17 mai : 240 € par personne (hors petit-déjeuner)

Sur réservation par email à reservations@70hectares.com

ACCÈS À L'HÔTEL

- 901 avenue du Belvedere, 40510 Seignosse - France, + 33 (0)5 58 45 76 16

- 40min en voiture de l'aéroport de Biarritz

- 45min en voiture de la gare TGV de Dax