

- WEEK-END BIEN-ÊTRE EN AMAZONIE -

Nous sommes ravis de ton intérêt pour notre week-end bien-être de deux jours qui aura lieu dans un carbet privé à quelques kilomètres de Kourou.

Nous t'accompagnerons dans cette belle aventure pour t'apporter une symbiose avec tes sensations et la nature.

De ce fait, tu rencontreras le yoga, ainsi qu'un atelier créatif pour apprécier une totale déconnexion. S'offrira à toi un massage unique, créé spécialement selon tes envies et tes besoins, pour favoriser une détente complète !

Tout cela bercé(e) par le son de la nature.

JADE & JEANNE



PROGRAMME

- YOGA -

- MASSAGE BIEN-ÊTRE -

- ATELIER CREATIF -



LE SAMEDI

09h00: Rendez-vous au carbet pour l'accueil

09h30: Pratique de yoga avec Jade

09h45 : Temps libre / Massage individuel avec Jeanne (60min/personne)

13h00: Déjeuner

14H00: Atelier Créatif / Massage individuel avec Jeanne

19h : Apéro et dîner

LE DIMANCHE

08H00: Réveil Yoga matinal avec Jade

09H00: Petit déjeuner

10H00: Temps libre / Massage individuel avec Jeanne

12H30: Déjeuner

13H30: Temps libre / Massage individuel avec Jeanne

16H00: Retour

AU MENU

Samedi

- DÉJEUNER -

Salade de Papaye verte ou carottes version laotienne selon arrivage

Laap de Tofu - Spécialité laotienne

Riz Gluant

Salade de fruits

- DÎNER -

Hummus

Salade indienne de lentilles corail

Tartes tatins d'aubergines et oignons confits

Flan Coco

Dimanche

- PETIT DÉJEUNER -

Thé et café

Brioche et confiture

Oeufs brouillés

Granola maison et Yaourts nature maison

- DÉJEUNER -

Salade fraîche de pois chiches

Deux cakes méditerranéens

Pudding de Chia coco-mangue-banane

UNE NUIT EN CARBET



Nous passerons une nuit en hamac sous le carbet.

Si tu n'as pas l'habitude, pas d'inquiétudes, voici une petite liste du "Yogi en carbet" pour bien t'équiper :

- Short, tee-shirt (en coton).
- Tenue confortable pour les pratiques de yoga.
- Tapis de yoga.
- Vêtements pour la nuit (chaussettes, sweat-shirt ou pull, pantalon).
- Maillot de bain.
- Casquette, chapeau, crème solaire, lunettes de soleil.
- Pharmacie personnelle.
- Hamac avec moustiquaire.
- Duvet ou plaid.
- Boules quies
- Tongs / chaussures d'eau.
- Répulsif à insectes.
- Serviette.
- Lingettes nettoyantes ou gant de toilette.
- Lampe de poche - lampe frontale.
- Appareil photo, jumelles si tu le souhaites.

Un parking est à proximité du carbet, pour te permettre de récupérer quelques affaires en cas d'oubli pendant le séjour !

IMPORTANT:

Vos affaires personnelles sont sous votre responsabilité.
Nous ne saurons être tenues responsables de leur perte ou dégradation.

CONFIRMES-NOUS TON INSCRIPTION

PRIX : 260€ par personne

Pour valider ton inscription et confirmer ta volonté de vivre avec nous cette expérience en Amazonie, merci de nous retourner les documents annexes remplis à cette adresse : jadetdf@gmail.com

Il faudra également réaliser un paiement via le RIB ci dessous

Nom du compte titulaire :

JADE FANNY TRIANDAFYLLO

IBAN

FR80 2043 3026 26N2 6036 5395 450

BIC

NTSBFRM1XXX

En cas d'annulation:

- 1): Si vous annulez jusqu'à 15 jours avant le week-end, vous êtes remboursé(e) à 100%.
- 2): Si vous annulez entre 8 et 15 jours (inclus) avant le week-end bien-être, vous êtes remboursé(e) à 50% du prix payé.
- 3): Si vous annulez dans les 8 jours (inclus) précédents le week-end bien-être, aucun remboursement ne sera possible.

Chaque participant(e) est encouragé(e) à avoir une assurance de responsabilité civile à jour.

AU PLAISIR DE T'Y RETROUVER !

07.88.16.94.49

jadetdf@gmail.com