

AVENTURE EN CAPCIR

Une retraite hors du temps...

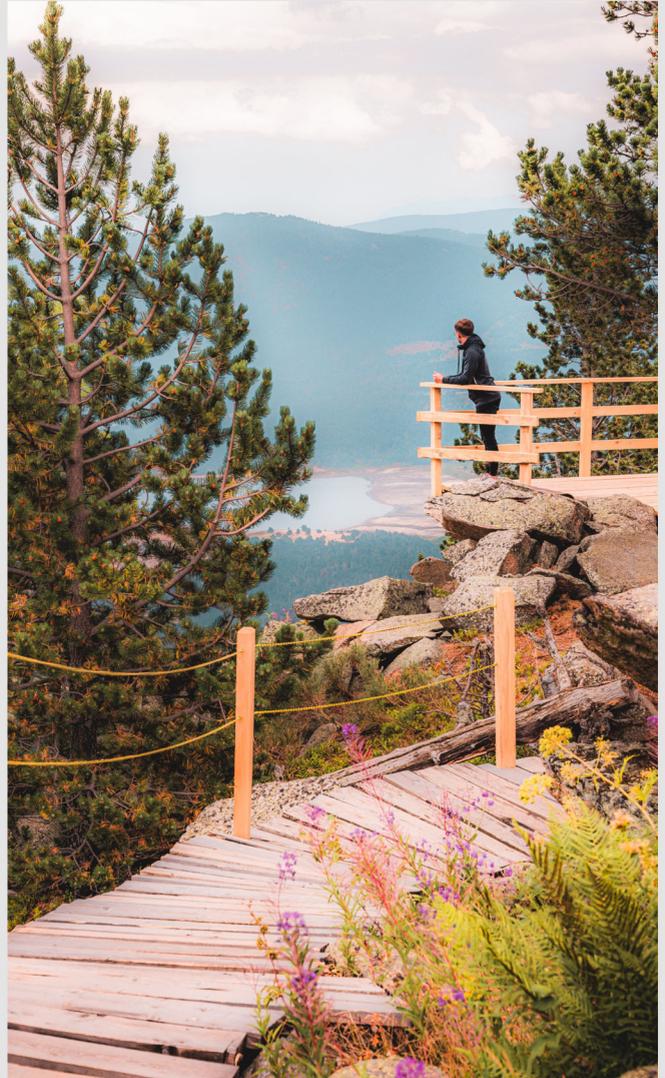
Plongez au cœur des Pyrénées pour une escapade de 4 jours, où nature et bien-être s'entrelacent harmonieusement.

Au fil de cette retraite unique, trois intervenants passionnés vous guideront à travers des expériences enrichissantes, mêlant activités en plein air et moments de ressourcement en intérieur.



Avenue de Mont Louis 66210 les Angles
Tel. 04 68 04 39 33
angleo.com

angleo@les-angles.com



AVENTURE EN CAPCIR

Du 26 au 29 Mai 2025...

Quatre jours pour ralentir, respirer et se reconnecter, portés par la nature et l'énergie du groupe.

Au programme:

- Ateliers balade et yoga
 - Découverte du Patrimoine
 - Méditation
 - Connexion à soi
 - Initiation à la marche Afghane
- Profitez d'un accès bains illimités

Infos & réservations : Contactez-nous dès maintenant !

Offrez vous un souffle nouveau et une expérience unique pour allier bien-être et performance.

La retraite ne comprends pas l'hébergement, l'acheminement, les repas et les dépenses personnelles



Bruno WINDELS diplômé animateur en Marche Afghane à l'Ecole Française de Marche Afghane.

Laetitia CAILLET accompagnatrice en montagne, praticienne en massages bien-être et thérapeute en santé naturelle et thérapie énergétique, yoga.

Martine BOHER guide conférencière.



AVENTURE EN CAPCIR

Programme

Jour 1

- **A partir de 14h:**
Accueil des participants
- **16h - 17h30 :**
Atelier Marche & Yoga avec Laetitia
- **18h :**
Privatisation des bains et échanges
sur les attentes de la retraite

Jour 2

- **A partir de 9h:**
Collation du matin
- **10h30 - 13h :**
Découverte du Patrimoine avec Martine
- **13h - 15h:**
Pause repas et temps libre
- **15h - 16h:**
Méditation guidée avec Laetitia
- **16h30 :**
Temps libre avec accès aux bains

Jour 3

- **A partir de 9h:**
Collation du matin
- **10h30 - 13h :**
Initiation à la marche Afghane avec Bruno
- **A partir de 14h:**
Temps libre,
Activités chez les partenaires possibles

Jour 4

- **A partir de 9h:**
Collation du matin
- **10h30 - 13h :**
Marche connexion avec Bruno
- **A partir de 14h:**
Clôture du séjour


Angléo

BALNÉO & SPA

La retraite ne comprends pas l'hébergement, l'acheminement, les repas et les dépenses personnelles

Pour toutes les activités annexes, veuillez vous référer à notre annexe Partenaires.