



YOGA JUST FOR YOU

Ce programme propose des cours de yoga individuels ainsi que des soins au spa.

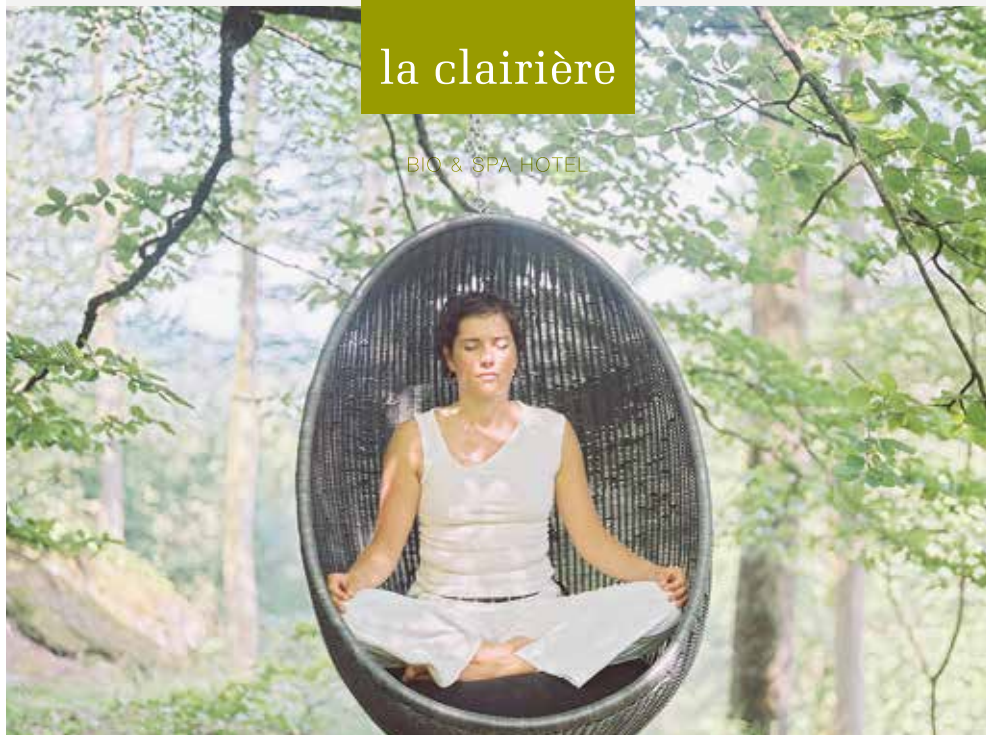
Cette retraite de yoga et de bien-être est aussi bien adaptée aux débutants qu'aux yogis expérimentés.

Les séances de yoga privées sont adaptées aux objectifs et au niveau de chacun. Les cours incluent des asanas (postures physiques), le pranayama (exercices de respiration) et la méditation.



la clairière

BIO & SPA HOTEL



**FORFAIT 'YOGA JUST FOR YOU' 5 NUITS
à partir de 1 385 € par personne**

**Ce tarif varie en fonction de la catégorie
de chambre choisie. Nous consulter.**

Ce programme comprend

- 1 boisson de bienvenue
- Nuitées en chambre avec literie en latex naturel, douche, peignoirs et chaussons mis à disposition
- Petits déjeuners, déjeuners et dîners bio (hors boissons)
- Participation à des cours de Yoga/Pranayama, Qi Gong, initiation à la méditation, promenades actives en forêt (minimum une activité par jour)
- Accès au Spa ouvert sur la forêt avec bains vapeurs, saunas, Whirlpool, piscine extérieure d'hydrothérapie chauffée et piscine intérieure, salle de fitness
- 10% de réduction sur les soins supplémentaires (hors forfait)
- 3 x 60 minutes de cours de Yoga privé
- 1 soin du corps relaxant aux huiles essentielles (60 min)
- 1 soin du corps aux tampons 'Paintai Luar' (60 min)
- 1 séance de sauna infrarouge (25 min)
- 4 séances d'Oxygénation revitalisantes 'Bol d'Air Jacquier' (3 à 5 min)

**FORFAIT 'YOGA JUST FOR YOU' 7 NUITS
à partir de 1 838 € par personne**

**Ce tarif varie en fonction de la catégorie
de chambre choisie. Nous consulter.**

Ce programme comprend

- 1 boisson de bienvenue
- Nuitées en chambre avec literie en latex naturel, douche, peignoirs et chaussons mis à disposition
- Petits déjeuners, déjeuners et dîners bio (hors boissons)
- Participation à des cours de Yoga/Pranayama, Qi Gong, initiation à la méditation, promenades actives en forêt (minimum une activité par jour)
- Accès au Spa ouvert sur la forêt avec bains vapeurs, saunas, Whirlpool, piscine extérieure d'hydrothérapie chauffée et piscine intérieure, salle de fitness
- 10% de réduction sur les soins supplémentaires (hors forfait)
- 5 x 60 minutes de cours de Yoga privé
- 1 soin du corps relaxant aux huiles essentielles (60 min)
- 1 soin du corps aux tampons 'Paintai Luar' (60 min)
- 1 séance de sauna infrarouge (25 min)
- 6 séances d'Oxygénation revitalisantes 'Bol d'Air Jacquier' (3 à 5 min)

informations
PROGRAMME
'YOGA JUST FOR YOU'

* Prévoir des vêtements souples,
des chaussures de marche,
une veste imperméable

la clairière

BIO & SPA HOTEL
63 route d'Ingwiller
67290 La Petite Pierre
Alsace - France
Tél. +33 (0)3 88 71 75 00
Fax. +33 (0)3 88 70 41 05
info@la-clairiere.com

la-clairiere.com



Pour plus d'information voir nos conditions générales de vente.