Séminaire ressourcement /sept2016

Séminaire résidentiel AU BORD DE L'OCEAN
7 jours et 6 nuits en pleine nature
Nourriture biologique et saine

ÉCOLE
TERRA NOSTRA
LES ARTS TRADITIONNELS
DU BIEN-ÊTRE

Dates
Du lundi 19 septembre à 10h au dimanche 25 septembre 2016 à 16h.

Pour qui ?
Pour les citadins stressés ayant besoin de faire un break afin d'opérer un recentrage et qui sont désireux d'acquérir des outils efficaces leur permettant de retrouver l'harmonie en parfaite autonomie.

L'Animateur
Eric BAH, Maître de renommée mondiale pour guide.
Consultant bien-être, Eric BAH animera cette semaine de ressourcement.
Diplômé en médecine manuelle de l'Institut de Médecine Traditionnelle Chinoise (France) et de l'Université de Médecine Traditionnelle Chinoise de Shangaï (Chine), Eric BAH s'est perfectionné en Thaïlande.
Coach Bien-Être de personnalités telles que les groupes Shaka Ponk et Cats on Trees, il anime régulièrement des formations pour des établissements de renom tels que le SPA Anne Sémonin de Moscou ; le SPA Cheval Blanc de Courchevel ; les Thermes de Bagnoles de l'Orne etc...
et travaille étroitement avec des grandes marques comme Guerlain, Decléor, Kiehl's et Biotherm.
Il entretient son énergie vitale par la pratique du yoga ashtanga et du Qi Gong.

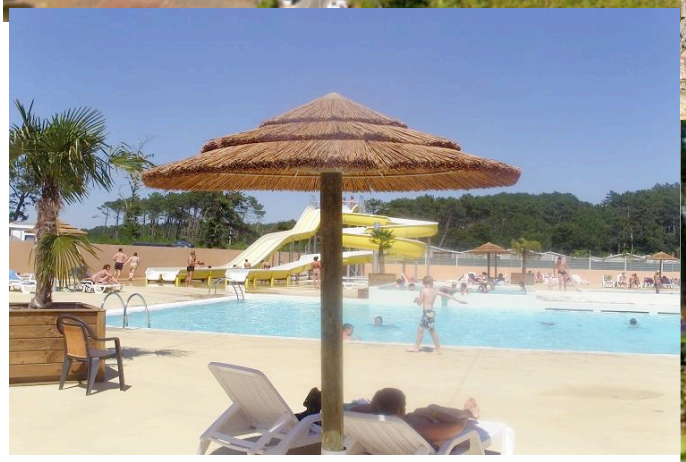
Objectifs
• Se libérer la tête
• Se reconnecter à son corps
• Retrouver le lien avec la nature
• Se recentrer sur l'essentiel
• Identifier et comprendre les clefs du bien-être
• Acquérir des outils naturels pour gérer son bien-être en totale autonomie
• Apprendre à intégrer ces outils dans son quotidien

Programme
• La méditation, voie royale vers la paix
• La relaxation, l'esprit et le corps léger
• La respiration complète pour être maître de son bien-être
• L'alimentation saine, le socle d'une bonne santé
• Qi Gong, accroître son énergie
• Le Dao Yin pour se maintenir en forme
• Automassage et Do-In, la détente par le corps
• Entretenir la vitalité de ses organes
• Harmonisation des chakras et connexion au monde
• Gérer son stress et cultiver le détachement au quotidien

Tarif
900 € ttc 7 jours/ 6 nuits, hors hébergement et nourriture.

Lieu

Au camping Les Oyats**** à Seignosse dans les Landes.
Situé au cœur d'une pinède de 17 hectares, découvrez les joies de la vie en plein air.
Cadre idéal pour la méditation et le repos, le camping Les Oyats vous accueille dans ses mobil-homes tout équipé à seulement 500 m de la plage.



Informations pratiques

Lieu de rendez-vous
Camping Les Oyats****
Route de la plage des Casernes
40510 Seignosse
Coordonnées GPS (entrée du Camping) :
Latitude 43.692694
Longitude -1.38490799

Par avion
Desservi par un aéroport international à Bordeaux, et par 2 petits aéroports locaux - Biarritz et Pau - qui ont des vols internationaux :
• Biarritz : environs 40kms, 35mns.
Compagnies aériennes: plus de 10, y compris Air France, British Airways, Easyjet, Ryanair, Flybe, Volotea, etc. Pour plus de détails: www.biarritz.aeroport.fr

• Pau-Pyrénées : 62 kms, 56 mins.
Compagnies aériennes: incluent Air France, DAT, Flybe.com, Ryanair. Principalement dessert la France et le Royaume-Uni. Pour plus de détails: www.pau.aeroport.fr

• Bordeaux : 160kms, 1h50 mins.
Compagnies aériennes: plus de 20 compagnies, y compris Air France, Air Algérie, Flybe, Rynanair, Easyjet, Volotea, KLM, Tap Portugal. Pour plus de détails: www.bordeaux.aeroport.fr

Par train
Il y a une gare TGV à Bordeaux et 3 gares locales. Pour les itinéraires et les horaires, consultez www.voyages-sncf.com
• Dax : 30 kms, 38mns via D824.
• Bayonne : 35 kms, 35mns via A63.
• Pau : 110kms, 1h10 via A63.
• Bordeaux : 175kms, 1h52 via A63.

Itinéraire en voiture
• Arrivée par l'A63 :
Sortie n°8 Capbreton-Hossegor-Seignosse en venant du Sud
Sortie n°10 Saint Geours de Maremne en venant du Nord.
• Arrivée par l'A64 sortie n°6 Peyrehorade.

Heure de rendez-vous
Le lundi 19 septembre 2016, accueil de 10h à midi.

Dans vos bagages
• Evitez d'amener et de porter bracelets, bagues ou colliers de valeur.
• Prévoyez les effets suivants :
- Des tenues souples type survêtement, T-shirt en coton, chaussettes
- Des chaussons
- Ne pas oublier le matériel pour prendre des notes (cahier, stylos…) et boire (bouteille d'eau).
- Un tapis de Yoga
- Facultatif : un zafu

CONDITIONS GENERALES DE VENTE

Organisation :
Ecole Terra Nostra
3 rue Bonado
64000 PAU

Lieu de la formation
Camping Les Oyats****
Route de la plage des Casernes
40510 Seignosse

Tarif du Séminaire Ressourcement
• 900 € ttc les 7 jours / 6 nuits hors frais d'hébergement.
Tous autres documents de l'Ecole Terra Nostra, tels que prospectus, catalogues, calendriers, n'ont qu'une valeur indicative.

Inscription
Le Client reconnaît que, préalablement à la signature du bon de commande, il a bénéficié des informations et conseils suffisants par la société, lui permettant de s'assurer de l'adéquation de l'offre de services à ses besoins.

La commande est réputée ferme et définitive lorsque le Client renvoie :
- La demande d'inscription.
- Le règlement des arrhes, soit 500 €, par chèque édité à l'ordre EURL LRCF.
Le solde devra être réglé au plus tard 1 mois avant le début du stage.

Annulation
Toute annulation à l'initiative d'un stagiaire doit faire l'objet d'une lettre datée, signée et envoyée par la poste. Aucune annulation ne sera prise en compte par téléphone ou par mail.
- Plus de 60 jours avant le début du séminaire : l'acompte vous sera restitué, déduction faite de 100 € de frais de dossier.
- De 60 à 30 jours avant le début du séminaire : la totalité du montant de vos arrhes ne vous sera pas remboursée.
- A moins de 30 jours du début du séminaire : le participant devra s'acquitter au bénéfice L.R.C.F. Terra Nostra d'une indemnité à titre de clause pénale égale au prix de la formation restant dû.
- Toute formation à laquelle le participant ne s'est pas présenté, n'a assisté que partiellement ou a abandonné en cours est due en totalité.

TERRA NOSTRA se réserve le droit de reporter le séminaire, de modifier le lieu de son déroulement, le contenu de son programme ou les animateurs, si des circonstances indépendantes de sa volonté l'y obligent ; de même si le nombre de participants est insuffisant.
En cas d'annulation d'une formation du fait de la société L.R.C.F., les versements déjà effectués par l'acheteur lui seront intégralement remboursés.

Participation
Ces informations transmises lors de la formation (documents écrits, savoir-faire, techniques, etc.) ne pourront être communiquées ou rendues accessibles à des tiers, en tout ou en partie sans l'aval écrit préalable de l'Ecole Terra Nostra.
Les stagiaires s'engagent à se comporter correctement pendant les cours et sur le lieu de la formation, de façon à permettre un enseignement harmonieux.
En cas de problème caractérisé, TERRA NOSTRA et/ou l'animateur se réservent le droit d'exclure temporairement ou définitivement le contrevenant, sans que ne puisse être demandé un quelconque dédommagement.
Durant les cours, l'usage d'appareils photos, vidéo ou magnétophone n'est pas autorisé.

Renseignements /réservations
Laurence Rey 06.01.88.18.99
contact@ecole-terranostra.com