

ARRIVÉE EN SOIRÉE LE JEUDI
& DÉPART FIN D'APRÈS-MIDI LE DIMANCHE

DU JEU. 23 AU DIM. 26 OCT

GÎTE À HOUMART (DURBUY)

SÉJOUR COCOONING YOGA, & AYURVEDA

L'AUTOMNE TOUT EN DOUCEUR



LE PROGRAMME QUI VOUS ATTEND

Plongez dans **un cocon de douceur cet automne** avec Estelle, Mélanie et Sébastien, au cœur des Ardennes belges !

Rejoignez-nous dans une **charmante maison en pierre** nichée dans le hameau paisible de Houmart, près de Durbuy, pour une retraite yoga & Ayurveda dédiée au bien-être et à la sérénité. L'automne, avec ses couleurs chaleureuses et son appel au **retour à soi**, est la saison idéale pour se recentrer et **travailler son ancrage** à travers les pratiques du Yoga et de l'Ayurveda.



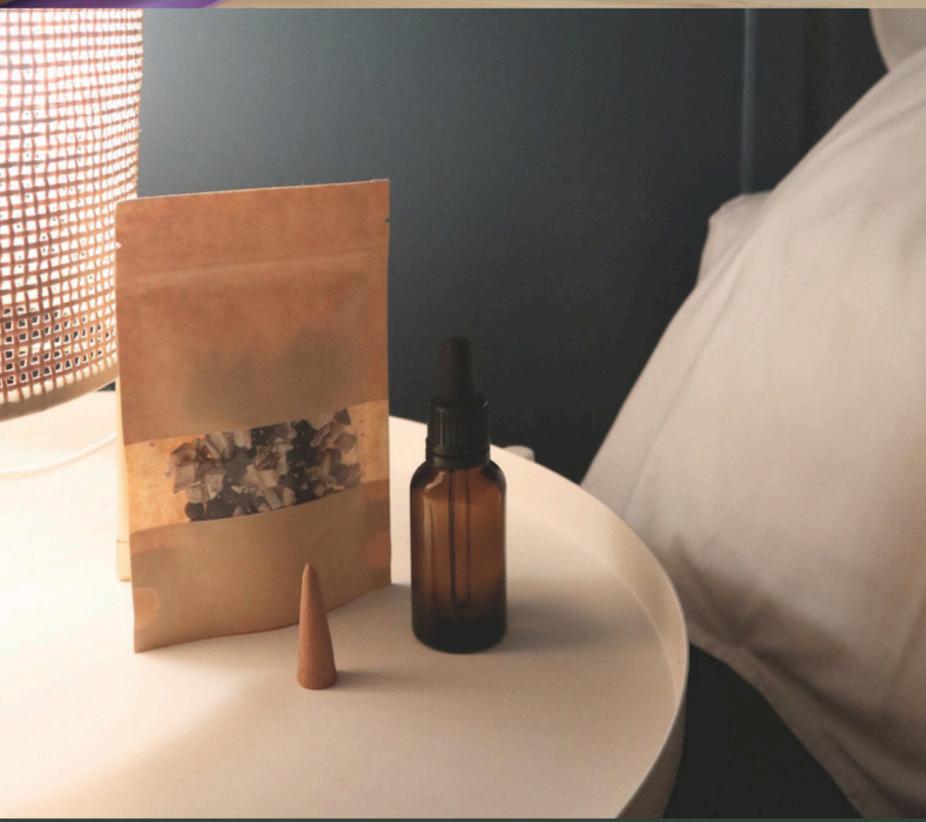
Imaginez-vous sirotant une **tisane de saison**, confortablement installé **près du feu**, après un **cours de yoga** ou un **atelier de cuisine** où vous apprendrez à préparer des **repas réconfortants, ancrants et onctueux**. Vous pourrez participer à des **randonnées** ressourçantes, des **ateliers inspirants**, ou simplement profiter de moments de solitude pour bouquiner et vous **reconnecter à vous-même**.



L'AUTOMNE

EN AYURVÉDA

L'automne est une **période de transition** où les énergies se déplacent, le rythme de la nature **ralentit** et nos corps ressentent le **besoin de s'adapter**. En Ayurvéda, c'est le moment idéal pour **ancrer Vata**, l'élément air et espace. Cette retraite vous propose **une immersion dans des pratiques et des routines qui favorisent l'équilibre, la chaleur, et la stabilité – essentielles pour cette saison !**



PRATIQUE DE YOGA

Votre pratique de yoga sera centrée sur la **régularité du souffle**, le **réchauffement** et la **tonification du corps**. Nous privilégions les **postures maintenues** avec immobilité, permettant de rester centré, et des **relaxations** suffisamment longues pour un **lâcher-prise** profond.

ROUTINES AYURVÉDIQUES

Nous vous **familiariserons avec des routines** ayurvédiques adaptées à l'automne, incluant l'**application d'huile** pour nourrir et protéger la peau, et d'autres **pratiques pour apaiser Vata**. Après cette retraite, vous aurez **les outils en main** pour vous rééquilibrer à l'automne !

À PROPOS

DE NOUS

Estelle, Mélanie et Sébastien unissent leurs compétences pour vous offrir une retraite automnale empreinte de **douceur** et de **cocooning** !

Estelle vous guidera à travers des séances de **yoga** et de **mouvement doux**, idéales pour réchauffer le corps, apaiser l'esprit et vous recentrer en cette saison de transition.

Mélanie vous dévoilera l'art des **routines saisonnières** pour traverser l'automne en harmonie. Elle partagera également ses **conseils en herboristerie** pour adapter vos soins et tisanes à cette période de l'année.

Sébastien vous initiera à la cuisine ayurvédique, pour des repas réconfortants et équilibrés, parfaitement adaptés aux besoins de l'automne. Il vous offrira également des **massages ancrants** pour vous reconnecter à vous-même.

Ensemble, nous vous inviterons à ralentir, prendre soin de vous et savourer la sérénité de l'automne !



ESTELLE
CLAISSE

Professeure de Yoga
Consultante ayurvédique
Passionnée de cuisine
végétarienne



MÉLANIE
VANDENHECKE

Co-Créatrice de La Clairière
Consultante ayurvédique
& Herboriste



SÉBASTIEN
WECKX

Co-Créateur de La Clairière
Consultant ayurvédique
& Massothérapeute

DÉCOUVREZ UNE JOURNÉE TYPE

Pas de pression !

Toutes les activités sont proposées, mais rien n'est obligatoire !
Si vous préférez dormir plus tard, vous reposer seul ou partir en balade, libre à vous de profiter du séjour à votre rythme.

Le plus important pour vous lors de se séjour:

Lâcher prise & Cocooning

09H00 YOGA AVEC ESTELLE

Une séance matinale pour réchauffer le corps, calmer l'esprit et ancrer votre énergie.

11H00 BRUNCH

Savourez une tisane réconfortante et un brunch savoureux, parfaits pour bien démarrer la journée.

13H00 BALADE NATURE OU TEMPS LIBRE

Un temps libre pour partir en randonnée dans les environs ou de simplement prendre un moment pour vous !

16H00 ATELIER THÉMATIQUE AVEC MÉLANIE

Au retour de balade, apprenez à préparer un lait d'or, concocter une tisane ayurvédique de saison, ou même un soin naturel.
Un moment convivial pour cocooner et repartir avec des outils précieux pour votre bien-être !

18H00 CUISINE AYURVÉDIQUE AVEC SÉBESTIEN

Contribuez à la préparation du dîner si vous le souhaitez, et découvrez comment préparer des plats végétariens savoureux.

20H00 SOIREE COCOONING

Terminez la journée en douceur avec un moment convivial autour d'un lait d'or, avec une séance d'automassage, des jeux ou du yoga nidra. Nous nous laisserons guider par les envies du moment !

COMPOSEZ VOTRE SÉJOUR

TARIFS & SOINS

11 PARTICIPANTS MAXIMUM

Pour ce séjour, chaque formule comprend 3 nuits, les repas (brunch, en-cas et souper), les séances de yoga, les ateliers de cuisine avec fiches recettes, ainsi que les ateliers thématiques avec supports papier et matériel.
Bref, un séjour complet accompagné par une équipe de 3 personnes dont la mission principale sera de vous chouchouter.

485€ pp **CHAMBRE TRIPLE “LA TANIÈRE DES OURS”**
Chambre partagée à 3 personnes et une salle de douche partagée.

515€ pp **CHAMBRE TWIN “RÊVE DE MARMOTTES”**
Chambre partagée à 2 personnes et salles de bain partagées.

515€ pp **CHAMBRE DOUBLE “DUO DE LOUPS”**
Chambre avec lit double et salles de bain partagées.

CHOUCHOUTAGES EN SUPPLÉMENTS

+ 65€ **MASSAGE AYURVEDIQUE**

Un massage Abhyangha englobant et réconfortant à l'huile chaude, made by Sébastien.

+ 80€ **CONSULTATION AYURVEDIQUE**

Faites sur le point sur vos déséquilibres avec Estelle ou Mélanie, et recevez un bilan complet !



ÇA VOUS TENTE ?

CONTACTEZ-NOUS

POUR RÉSERVER VOTRE SÉJOUR !



Estelle



La Clairière

ESTELLE CLAISSE



+32 494 26 26 33



estelleclaisse10@gmail.com



estellehathayoga

MÉLANIE VANDENHECKE & SÉBASTIEN WECKX

+32 488 61 12 40

+32 496 78 69 60

info@bienvenuealclairiere.be

www.bienvenuealclairiere.be



rue des Fripiers, 11 - 7000 Mons



laclairieremons



la.clairiere_