



## DÉTOX & FORÊT




Détox & Forêt est une approche innovante pour se faire du bien tout en douceur.

Nathalie, naturopathe certifiée et Marie sylvothérapeute et bioénergéticienne vous accompagnent et mettent leurs expériences au service de votre bien être. Cette cure permet de vous relier à votre corps, à votre intuition.



## Terra Atlaya

Bains de forêt & Balades iodées

-  Vieux Boucau
-  [terra-atlaya.fr](http://terra-atlaya.fr)
-  [terra-atlaya@outlook.fr](mailto:terra-atlaya@outlook.fr)

## QUAND ?

Arrivée le mercredi à partir de 18h à l'Océan des Landes à Messanges jusqu'au dimanche 11h .



## BIENVENUE

à vous qui êtes sensibles  
à vous qui êtes en quête d'harmonie et d'authenticité  
à vous qui voulez apaiser votre monologue intérieur  
à vous qui voulez reprendre confiance et cultiver la gratitude  
à vous qui voulez renouer avec votre nature profonde





# UNE CURE SYLVATHIQUE ET OCÉANIQUE LIÉE À UNE CURE NATUROPATHIQUE

La sylvothérapie et l'océan thérapie sont deux pratiques ancestrales de bien être. Se relier au vivant permet de s'émerveiller, de retrouver son intégrité et confiance. Alliées à un programme naturopathique, vous repartirez plein d'énergie vitale.



*CETTE RETRAITE EST L'OPPORTUNITÉ D'APPRENDRE SUR VOUS : EN SORTANT DE VOTRE ZONE DE CONFORT, EN VOUS RELIANT À VOTRE CORPS (MANGER EN CONSCIENCE), EN VOUS RELIANT À PLUS GRAND QUE VOUS ( OCÉAN ET FORÊT ), EN SYNERGIE AVEC D'AUTRES PERSONNALITÉS. VOUS ALLEZ VIVRE UNE EXPÉRIENCE ENRICHISSANTE ET LIBÉRATRICE. L'OCCASION DE GRANDIR ET DE S'OUVRIIR*



## LES SOINS OPTIONNELS :



### SOIN ÉNERGÉTIQUE

avec Coralie, magnétiseuse  
Tarif : 60 €



### MASSAGE

Différents types de massages aux huiles chaudes.  
Tarif : 65 €

## A DISPOSITION:



UNE TISANERIE  
ACCESSIBLE TOUTE LA  
JOURNÉE



VÉLO À DISPOSITION  
POSSIBILITÉ D'AVOIR UN VÉLO  
ÉLECTRIQUE  
Avec supplément



# Programme :

Arrivée attendue à partir de 18h

19:30 : Cercle d'ouverture suivi du bouillon. Présentation du programme

**1<sup>er</sup> jour :**

## Médecine de la terre

8:30 - Réveil corporel et méditation guidée au son des oiseaux

9:00 - Jus de légumes frais bio à l'extracteur.

Des oléagineux à répartir sur la journée

Départ en vélo pour l'océan

## Balade iodée avec cercle de la nature

12:30 - Assiette végétale

Suivi d'un temps libre.

Départ 15h en vélo pour un

## Bain de forêt sur le thème de rencontre avec l'arbre

19:30 - Bouillon

20:30 - Atelier avec Nathalie : conseils naturels santé

**2<sup>ème</sup> jour:**

## Médecine de l'air

8:30 - Séance de cohérence cardiaque face à la nature

9:30 - Jus de légumes frais bio à l'extracteur et oléagineux sur la journée  
Départ en vélo pour l'océan

## Balade iodée en silence.

12:30 - Assiette végétale

## Après midi libre :

Possibilité de faire des soins:

Massage

Soin énergétique

Vélo à disposition pour se balader et découvrir le petit village de Vieux Boucau.

19:30 - Bouillon

suivi d'un temps libre.

Départ 20h30 en vélo pour un

## Bain de forêt : rituels de lune et Médecine du feu

**3<sup>ème</sup> jour :**

## Médecine de l'eau

8:30 - Réveil corporel

9:30 - Jus de légumes frais bio à l'extracteur. Oléagineux à répartir sur la journée

10:00 - Départ en vélo pour l'océan. Guidance pour ressentir son énergie et bain d'océan en fonction de son humeur

12:30 - Assiette végétale suivi d'un temps libre.

Départ pour un

## Spa et soins d'eau

20 : 00 - Bouillon

Suivi d'une veillée. Partage sur le séjour.

**Matinée de départ :**

8:30 - Réveil corporel et méditation guidée en pleine nature

9:00 - Petit déjeuner de reprise

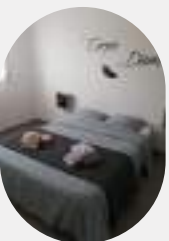
10:00 - Cercle de clôture et de gratitude



# LE LOGEMENT EN PLEINE NATURE

L'Océan des Landes, proche de la forêt et de l'océan vous accueille pendant cette retraite de 3 jours.

Martine sera au petit soin pour que vous vous sentiez bien.



## LES TARIFS DE L'HÉBERGEMENT

A payer sur place à l'Océan des Landes



### CHAMBRE AVEC DEUX LITS SIMPLES SALLE D'EAU ET WC

Tarif 28.5 / nuit et par lit  
6 places disponibles



### CHAMBRE AVEC 1 LIT DOUBLE SALLE D'EAU ET WC

Tarif 60€ par nuit  
3 chambres disponibles.



*TOUS LES REPAS SONT  
VÉGÉTALIENS, BIO.  
CETTE ALIMENTATION  
HYPOTONIQUE PERMET AU  
CORPS DE SE RÉGÉNÉRER ET  
DE SE DRAINER.*



**TARIF DE LA CURE :  
515 €**

**SANS LE LOGEMENT, LES SOINS SONT EN OPTION  
ACOMPTE 30 % À LA RÉSERVATION**

Chemin du Houdin  
1031 route du quartier Caliot  
40660 MESSANGES



### GARE DE DAX OU SAINT VINCENT DE TYROSSE

Possibilité de venir vous chercher



### AÉROPORT DE BIARRITZ

Possibilité de venir vous chercher

Transfert 20 € pour la gare et 30 € pour l'aéroport.  
A partager si plusieurs personnes.



### VÉLO À DISPOSITION POSSIBILITÉ D'AVOIR UN VÉLO ÉLECTRIQUE

Supplément pour le vélo électrique

