



## 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 24 avril à partir de 18h au Beach Camp Temple à Vieux Boucau  
jusqu'au dimanche 28 avril à 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'OUVRIR*



## LES SOINS OPTIONNELS :



### SOIN ÉNERGÉTIQUE

avec Coralie, magnétiseuse  
Tarif : 60 €



### SOIN AQUATIQUE WATSU

Avec Laurie  
Tarif 80 €



### MASSAGE

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

## A DISPOSITION:



UNE TISANERIE  
ACCESSIBLE TOUTE LA  
JOURNÉE



# 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 face à l'océan

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

Des oléagineux à répartir sur la journée

## 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 l'océan.

9:30 - Jus de légumes frais bio à l'extracteur et oléagineux sur la journée

## 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 face à l'océan

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

## Bains d'océan

en fonction de l'humeur de l'océan. Rituel de gratitude et de purification.

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

## 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 face à l'océan

9:00 - Petit déjeuner de reprise

10:00 - Cercle de clôture et de gratitude



# LE LOGEMENT FACE À L'OcéAN

Le Beach Camp Temple vous accueille dans un cadre exceptionnel pour cette retraite. Un concept autour de 2 maisons qui associe une offre d'hébergement reliée avec la dune et l'océan des Landes avec son bassin thérapeutique « Océan Drop ».



## LES TARIFS DE L'HÉBERGEMENT

A payer sur place au Beach Camp Temple



**7 PLACES AVEC LIT SIMPLE  
WC ET SALLE D'EAU PARTAGÉS**

Tarif 40€ par nuit et par personne



**1 CHAMBRE DOUBLE  
AVEC SALLE D'EAU ET WC PRIVÉS**

Tarif 100€ par nuit



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



**TARIF DE LA CURE :  
655 €**

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

9 Avenue des Dunes  
40480 Vieux Boucau Les Bains



**PARKING DE LA PLAGE DES  
SABLÈRES**



**GARE DE DAX OU  
SAINT VINCENT DE TYROSSE**  
Possibilité de venir vous chercher



**AÉROPORT DE BIARRITZ**  
Possibilité de venir vous chercher



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

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

