

DÉTOX & VITALITÉ
DÉTOXIFIEZ, RESPIREZ, RAYONNEZ
DANS LE SUD OUEST DE LA FRANCE
AU RELAIS DES ANGES
5 – 10 JUILLET, 2025



6 JOURS POUR BOOSTER VOTRE ÉNERGIE INTÉRIEURE

À PARTIR DE 444 € / PERS

YOGA – YIN YOGA – AQUA YOGA – BREATHWORK – MÉDITATION – BAIN FROID –
MASSAGE AYURVÉDIQUE – RANDONNÉES - CANOA KAYAK – COURS DE CUISINE –
FILM INITIATIQUE - PARTAGES

Offrez-vous une parenthèse de bien-être absolu lors de cette retraite
exceptionnelle de 6 jours, dans un cadre luxueux et ressourçant.

Savourez un **petit déjeuner équilibré**, conçu pour nourrir votre corps et éveiller vos sens. Ce séjour est bien plus qu'un simple moment d'évasion : c'est une **expérience transformatrice** qui régénère en profondeur le corps et l'esprit.

Plongez dans un programme riche et varié, pensé pour revitaliser votre énergie et apaiser votre mental. Entre **yoga** apaisant, respiration transformationnelle et holotropique, méditation profonde, massages régénérants et bains glacés revigorants, chaque journée sera une immersion totale dans le bien-être.

Nos experts vous guideront à travers des **pratiques ancestrales**, telles que **les 7 lois spirituelles du yoga et du succès de Deepak Chopra**, la méditation du son primordial et des sessions de pleine conscience, pour vous accompagner vers un état de sérénité et de clarté profonde.

Détendez-vous grâce au **massage ayurvédique Abyangha**, dégustez des plats végétariens ayurvédiques préparés avec des produits frais et locaux, et reconnectez-vous à la nature avec des **marches méditatives** et des **randonnées en pleine conscience**.

Vivez des moments uniques en découvrant la **magie des concerts de bols en cristal**, laissez-vous inspirer par des **films initiatiques** et libérez votre énergie à travers des cours de danse vivifiants. Pour les amateurs de cuisine, initiez-vous aux secrets de l'alimentation végétarienne lors d'ateliers dédiés.

Les bienfaits de cette retraite :



✓ **Détoxifiez votre corps et votre esprit** en libérant les toxines physiques et émotionnelles pour vous sentir plus léger et aligné.

✓ **Retrouvez un sommeil réparateur**, une énergie renouvelée et une meilleure gestion du stress grâce aux enseignements de l'Ayurveda.

✓ Apprenez à utiliser des outils concrets pour intégrer des habitudes de vie saines et durables au quotidien.

✓ **Transformez votre santé en profondeur**, en adoptant des rituels adaptés à votre profil, votre rythme de

vie et votre personnalité.

✓ **Expérimentez la puissance du bain glacé**, un véritable booster physique, émotionnel et spirituel.

✓ **Repartez ressourcé, inspiré et aligné**, prêt à insuffler équilibre et joie dans chaque instant de votre vie.

🙏 Par respect pour les personnes sensibles, nous vous remercions de ne pas utiliser de parfums ou d'eaux de Cologne durant le séjour.

Ce séjour est une invitation à la transformation, une opportunité unique de renouer avec votre essence profonde et d'embrasser pleinement votre vitalité.



Programme de la Retraite avec formule hébergement et repas :

☀ Matinée

- Éveil en douceur avec une séance de yoga suivie d'une relaxation profonde
- Petit-déjeuner sain et gourmand
- Breathwork & Méditation pour oxygéner le corps et apaiser l'esprit

🌿 Après-midi

- Temps libre pour se recentrer ou tenir votre journal

- Déjeuner équilibré et revitalisant
- Marche consciente en pleine nature
- Détente autour de la piscine ou moment de repos
- Massage régénérant (selon planning)
- Activités bien-être (ateliers, randonnées, canoé kayak, découvertes)

Soirée

- Dîner savoureux et convivial
- Activité du soir (concert de bols en cristal, méditation guidée, danse...)

Ce programme vous invite à une immersion totale dans le bien-être, alliant mouvement, ressourcement et détente. ✨

Ce qui est compris dans cette formule complète:

- Repas végétariens
- Collations (thé, tisane, fruits)
- Yoga (Yin, Nidra)
- Aqua Yoga
- Méditations guidées
- Respiration transformationnelle- Transformationnel & Holotropique
Breathwork- Dopamine et régulation
- Bain glacé
- 1 Massage ayurvédique, abhyanga
- Marches de pleine conscience, découverte du terroir
- Canoe Kayak, descente du Célé
- Cours de cuisine
- Cours sur l'hygiène de vie
- Accès piscine tous les jours
- Activités du soir avec partages
- 1 film initiatique
- Concert, bains sonores des vaisseaux de Crystal, film...

Ce qui n'est pas inclus:

- Vols internationaux

- Transport intérieur
- Hébergement et repas (si option, programme activités uniquement sans repas ni hébergement)
- Activités extérieures au Relais des Anges et non mentionnées au programme.
- Assurance personnelle
- Pourboire selon votre discrétion



Marc Sebire



Thérapeute, accompagnement en gestion du stress, sophrologie, masseur ayurvédique, mindfulness et thérapie.

Brigitte Bruyez



Coach transformationnel et coach en respiration et professeur de méditation et yoga par Deepak Chopra, maître Reiki. En tant que fondatrice du centre de bien-être et B & B du Relais des Anges en France, sa mission est de guider les individus vers leur lumière intérieure, en leur permettant de vivre leur meilleure vie grâce au coaching, aux rituels et aux techniques de respiration anciennes.

Naska et Nova.

Les mascottes du Relais des Anges



HÉBERGEMENT AU RELAIS DES ANGES Places limitées

Toutes nos chambres sont d'un très grand confort, avec de grande salle d'eau privée (douche à l'italienne), dans chaque chambre. Le Relais des Anges offre plusieurs catégories d'hébergement.

Les chambres sont attribuées en fonction de l'ordre des inscriptions et des disponibilités.

Salle de bain privée pour chaque chambre avec serviette de toilette et nécessaire de toilette compris.

Utilisez notre formulaire d'inscription ci-dessous pour valider votre enregistrement.

PRIX FORMULE :

- Heure d'enregistrement : Jour 1 de 16h30 – 19h30
 - Enregistrement et check in dans les chambres
 - Activités
- Fin du séjour : Jour 6 à 14h00

Early birds, Profitez-en jusqu'au 15 Février 2025. Contactez-nous

χ Formule *Programme, sans repas, ni hébergement :

- 444 € au lieu de 555 € Séjour programme complet sans repas, ni hébergement.

χ **Formule *Programme avec repas et hébergement, 6 jours/ 5 nuitées** : Avant le 15 Février 2025.

- **Amène ta tente**/ salle d'eau avec douche à l'italienne partagée, au fond du jardin à à 999 € / pers avec repas au lieu de 1040 €.
- **Chambre partagée** / Lit simple/ salle de bain et toilette partagés à 1111 € au lieu de 1222 € avec repas.
- **Chambre privée** / Lit King ou double /salle de bain et toilette privée +400 €.

+ Nuit supplémentaire, nous contacter, selon disponibilité.

Accès en tout temps :

- Salon et salle à manger à disposition avec terrasse extérieure et plusieurs coins détente vous sont offerts dans le parc.
- Piscine

Les participants qui résident au Relais des Anges et/ ou dans les autres gites, devront laisser leur chambre libre pour 11h, le jour de leur départ. Les bagages seront placés dans le local à bagages.

- Le programme est sujet à des modifications sans préavis.



TÉMOIGNAGES

- Je garde un merveilleux souvenir de notre séjour chez vous. Une richesse

humaine, qu'il est bon de vivre de temps en temps. Je continue mon petit chemin dans la connaissance de mon être. Christina

- Merci encore mille fois d'avoir été à l'origine des élans et des moments inoubliables que vous nous avez fait vivre et dont certains se retrouvent dans ces photos. Danielle

- Nous avons partagé nos ressentis respectifs avec bonheur comme pour poursuivre tout ce que nous avons partagé tous ensemble.

- Les mots sont superflus, mais nous avons tous les deux vécus des moments d'une telle intensité tant sur le plan humain, que par la richesse que vous avez su nous enseigner, que cela restera une expérience magique et extraordinaire.
Christine

- Je tiens à vous remercier très sincèrement car je dois vous avouer qu'un véritable changement s'est opéré en moi. Ce fameux lâcher prise "maudit" qui était tout simplement impossible à faire est soudain devenu limpide, et depuis quelques semaines je me sens plus libre, et tellement mieux que je n'arrive plus à m'en remettre. Comme si tout était devenu plus simple, dans mon corps et mon esprit. Je ne dis pas facile, mais simple. Tous ces changements extrêmement positifs viennent très certainement de notre rencontre, c'est pourquoi je voulais prendre le temps de vous envoyer ce mail pour vous, merci. Emily
Contactez-nous pour réserver ou avoir plus de renseignement :

Au plaisir de vous avoir parmi nous. Namaste. Brigitte

contact@lerelaisdesanges.com

WhatsApp: +33 06 40 05 73 71

FORMULAIRE D'INSCRIPTION

Nom :Prénom :

Date de naissance:.....

Adresse:.....

E-mail:

Téléphone : Pratique de yoga : Débutant /
Intermédiaire / Avancé

Early birds, Profitez-en jusqu'au 15 février 2025.

Formule *Programme, sans repas, ni hébergement:

- 444 € au lieu de 555 € Séjour programme complet sans repas, ni hébergement

Formule *Programme, repas, avec hébergement, 5 nuitées:

- **Amène ta tente/** salle d'eau avec douche à l'italienne partagée, au fond du jardin à à 999 € / pers avec repas au lieu de 1040 €.
- **Chambre partagée /** Lit simple/ salle de bain et toilette partagés à 1111 € au lieu de 1222 € avec repas.
- **Chambre privée /** Lit King ou double /salle de bain et toilette privée +400 €.
- + **Nuit supplémentaire, nous contacter, selon disponibilité.**
- + **Petit déjeuner en plus (10 € / pers / jour)**

Les participants qui résident au Relais des Anges et/ ou dans les autres gîtes, devront laisser leur chambre libre pour 11h, le jour de leur départ. Les bagages seront placés dans le local à bagages.

- *Le programme est sujet à des modifications sans préavis.*

Pour le règlement, merci de nous contacter, nous vous enverrons les informations pour le mode de paiement :

SIGNATURE :

DATE :

VEUILLEZ JOINDRE UN CERTIFICAT MÉDICAL LORS DU SÉJOUR, OU DÉCHARGE DE RESPONSABILITÉ ET INDIQUER SI VOUS SUIVEZ UN TRAITEMENT.

Vous recevrez un questionnaire une fois enregistré.

J'ai lu toutes les informations concernant le séjour : OUI (à entourer, merci).

CONTACT

LE RELAIS DES ANGES
+ (33) 6 40 49 25 08
+(33) 6 40 05 73 71
contact@lerelaisdesanges.com

Centre de bien-être et chambres d'hôtes
498, Bis La Gran Rue, Mercuès, 46090 France
<http://www.lerelaisdesanges.com>
www.voyageaucoeurdeletre.com

Réservation:

contact@lerelaisdesanges.com

Au plaisir de vous accueillir et vous faire partager notre art de vivre, à travers nos enseignements dans l'amour, la joie, la simplicité et la convivialité autour des repas.

