



winter reset

Nouveau Départ by Natasha Andrews

DU 6 AU 8 DÉCEMBRE 2024

En collaboration avec  NOOANCE PARIS  APNÉE  I.U.Z. COLLECTIONS  ShiraBio

VENDREDI

Dès 14h - Accueil, check in, temps libre
15h00 - Ouverture de la retraite avec Natasha Andrews, initiation aux Kriyas purifiants pour l'hiver, session de Pranayama et méditation guidée
17h00 - Atelier Couronnes de Noël dans la serre de la Roseraie avec Gérard le jardinier
19h30 - Dîner et Masterclass nutrition d'hiver avec Natasha Andrews
21h00 - Début du jeûne

DIMANCHE

8h30 - Collation detox revitalisante
9h00 - Japa, Yoga Asana Sangraha, Pranayama
10h30 - Atelier Culinair vivant, initiation à la fermentation avec ShiraBio, réalisation de 3 recettes (*yaourt, fruits/légumes, boisson au kéfir*)
13h00 - Brunch super-aliments
14h00 - Accès au Spa Susanne Kaufmann et massage corps relaxant de 50 minutes (*créneau individuel*) - en deux groupes
17h-18h - Clôture de la retraite avec méditation guidée

SAMEDI

8h30 - Collation detox revitalisante
9h00 - Yoga Asana Sangraha, Pranayama et Kriyas
11h30 - Atelier beauté Face Yoga et Auto-Massage par LB Facialistes, en collaboration avec Nooance
13h00 - Brunch super-aliments selon le Chef Geraud Dupuis & Masterclass nutrition d'hiver à la Table d'Hôtes
14h30 - Visite du Domaine, du Potager et cueillette sauvage avec Gérard le jardinier et Natasha Andrews
16h00 - Atelier Relax & Glow : Masterclass Collagène by Apnée et session masque LED by Nooance avec Natasha Andrews
17h15 - Pranayama focus sommeil et digestion
19h00 - Dîner léger
20h30 - Début du jeûne

CONDITIONS TARIFAIRES

- **Retraite week-end 2 nuits / 3 jours (du vendredi au dimanche)** : cette offre comprend le transfert depuis la gare de Bueil située à 5 minutes du Domaine de Primard, l'ensemble des activités du vendredi, samedi et du dimanche ainsi que les repas et la nuit du vendredi et du samedi. **1 590€ par personne**. Paiement 50% à la réservation et 50% à l'arrivée, non annulable et non remboursable.

Sur réservation par email à reservations@domainedeprimard.com

COMMENT S'Y RENDRE

- En voiture : 1h de trajet depuis Paris Intra-Muros
- En train : 50 minutes depuis la Gare Saint Lazare
Train recommandé pour le vendredi 6/12 : Paris Saint-Lazare – Bueil : 13h10 – 14h06
pour le dimanche 8/12 : Bueil - Paris Saint-Lazare : 18h28 - 20h28

EN OPTION

- Transfert depuis Paris intra muros (environ 200€ selon point de départ)