

RETRAITE
bien-être
Joy LAB

Et si cet automne, vous vous offriez un moment rien que pour vous ?
Activités sportives, détente et retour à l'essentiel... Pour cette première retraite, Joy Lab vous propose
une expérience bien-être à tester près de Lyon.

L'équipe Joy Lab vous convie dans un petit coin de paradis niché au cœur du Beaujolais. Véritable
havre de quiétude à proximité de Lyon, Joy Lab vous invite à lâcher prise.

Pour cette première édition, Joy Lab vous propose un séjour déconnexion, au cœur de la nature.
Expérimentez dans un sublime espace naturel, un programme relaxant et sportif unique, ainsi
qu'une cuisine saine et gourmande.

Arrivée le vendredi 13 novembre à 17h
Départ le dimanche 15 novembre à 17h

Adresse : 360 Boulevard de la République
Montmerle-sur-Saône

Limité à 10 participants, tous niveaux.
Une expérience de 48h au coeur du beaujolais et exclusive en solo, à deux ou entre ami(e)s.

Le programme

Deux jours de « thérapie verte », autrement dit une immersion oxygénante et ressourçante au cœur du Beaujolais, pour un séjour déconnexion.

Vendredi

Arrivée à partir de 17h

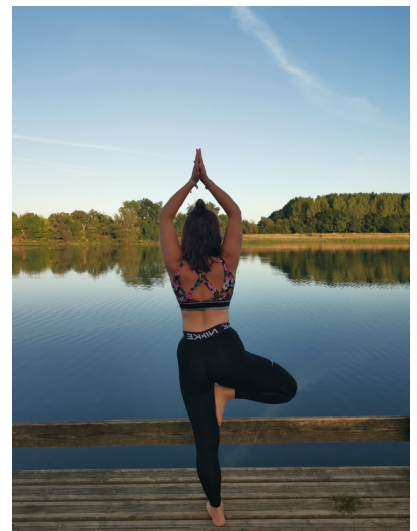
18h30-19h30 Stretching et relaxation. Flow « restauratif » pour relâcher toutes les tensions, travail de la respiration.
20h Dîner

Samedi

7h30 - 8h30 Réveil musculaire inspiré du yoga, réveiller, préparer le corps et l'esprit en douceur.
8h30 - 9h30 Petit-déjeuner
10h30 - 12h Atelier culinaire
12h - 13h Déjeuner
13h - 16h Réflexologie plantaire / temps libre
16h30 - 17h30 Cours de renforcement musculaire et cardio
17h30 - 20h Temps libre (accès à la piscine)
20h Dîner

Dimanche

8h30 Collation
9h30 Rando ou Running (au choix)
11h30 Brunch
15h - 16h Cours de renforcement musculaire profond inspiré du pilates et méditation
17h Fin du week-end



Tarif

Tarif du séjour en chambre partagée (lit individuel) : 450 €

La retraite bien-être de Joy Lab comprend :

- 2 nuits dans une maison bourgeoise au cœur du beaujolais (linge de toilette et draps inclus)
- Des séances de sport et de méditation avec la pétillante coach Mathilde Barit. Peu importe votre niveau, Mathilde s'occupera de vous et partagera ses secrets forme et bien-être loin du tumulte de votre quotidien.
- L'accès à la piscine intérieure.
- Soins de réflexologie plantaire.
- La cuisine by Stéphanie Guillemette est saine et végétale. Les menus sont faits maison et élaborés à partir d'ingrédients locaux et de saison.
- 1 atelier culinaire.

Ce qui n'est pas inclus : votre moyen de transport

Pour réserver et régler votre place

En ligne : remplir le formulaire et l'envoyer par mail. Puis, envoyer un acompte de 80 € par virement bancaire (coordonnées ci-dessous)

RIB MLE MATHILDE BARIT : 10278 07244 00020708001 80

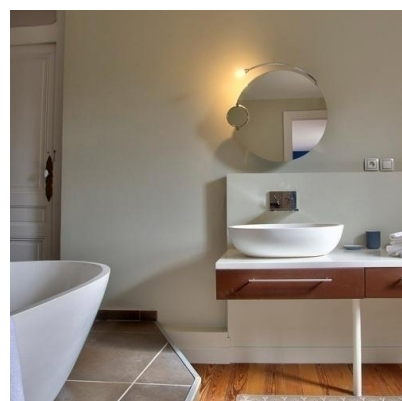
IBAN : FR76 1027 8072 4400 0207 0800 180

BIC : CMCIFR2A

Par courrier : fiche d'inscription à remplir et à renvoyer à l'adresse, ci-dessous avec l'acompte de 80 € à l'ordre de Mathilde Barit.

Adresse : Mathilde Barit - 52 allée des Chênes - 69 380 Belmont-d'Azergues

Si vous le souhaitez, il est possible de régler en plusieurs fois.
Merci de nous en faire part à l'adresse suivante : joylab.lyon@gmail.com



Fiche d'inscription

à compléter et renvoyer

Joy Lab - Retraite bien-être
Du vendredi 13 novembre au dimanche 15 novembre 2020

NOM :

PRÉNOM :

ADRESSE :

.....

.....

CODE POSTAL :

VILLE :

TÉLÉPHONE :

MAIL :

Pour les repas, merci de nous signaler si vous avez des allergies / intolérances ou restrictions alimentaires :

DATE :/...../.....

SIGNATURE

Précéder de la mention « bon pour accord »

Dernière date de réservation : le 6 novembre 2020

La fiche d'inscription et le règlement sont à renvoyer par mail, à l'adresse suivante :
joylab.lyon@gmail.com

Dès sa réception, nous vous recontacterons par mail pour valider votre inscription.

Contact en cas de besoin
Mail : joylablyon@gmail.com
Tel : Mélody Fassina – 06.59.77.08.67 / Mathilde Barit – 06.46.61.34.62

ASSURANCES & POLITIQUE D'ANNULATION

Assurances

Nous vous demandons un certificat médical avec la mention de « non contre-indication » à la pratique sportive de moins de 3 mois. Celui-ci est obligatoire pour participer au stage.

Politique d'annulation

En cas d'annulation, seuls les arrhes ne seront pas remboursées. Les réservations annulées au moins 20 jours avant le début du stage pourront être remboursées à hauteur de 100% sans frais supplémentaires. Les réservations annulées au moins 10 jours avant le début du stage pourront être remboursées à hauteur de 50% (moins les arrhes). Joy Lab se réserve le droit d'annuler son stage s'il y a moins de 6 inscrits, 10 jours avant la date du stage.

En cas de crise sanitaire, nous nous réservons le droit de reporter le séjour.