



SEIGNOSSE - OCEAN

Village Cap Océan ***

Bien-être / Détox

Bonjour et merci de vous être inscrit sur ce séjour à Cap Océan. Vous trouverez dans ce dossier les informations complémentaires nécessaires au bon déroulement des journées que nous passerons ensemble.

Venez profiter du littoral landais et de sa quiétude avant ou après la saison estivale. En partenariat avec Drezen Studio, nous vous proposons ce stage sport bien être / détox. Durant ce séjour court, nettoyez votre corps en profondeur grâce une pratique sportive bien-être reconnue (Méthode Drezen) et videz vous la tête, votre esprit au cours d'une pratique de respiration et de Yoga.

Qu'est ce que la Méthode Drezen ?

Méthode éprouvée depuis 10 ans, c'est une pratique du sport réfléchi qui prend en compte l'individu comme un tout, dans toutes ses dimensions, physique, mentale et émotionnelle.

La méthode DREZEN est une approche unique de « sport santé bien-être » qui combine à la fois un travail général profond de l'ensemble du corps, un travail spécifique sur des muscles ciblés et des chaînes musculaires.

Adiu e bienvenuts (occitan),
Egun on eta ongi etorri (basque),
bonjour et bienvenue (français)

Vous avez choisi de venir vous ressourcer dans les Landes au travers de la découverte de son littoral et d'une pratique bien-être utile. Merci à vous

Ce programme est susceptible d'évoluer selon vos préférences et la météo du jour.

Olivier - DREZEN Studio Sport, Yoga n' co

Dates

Du 11 au 13 juin

Du 19 au 21 octobre

Programme

Jour 1 : Bienvenu à Cap Océan

Arrivée, installation dans votre hébergement, présentation du séjour et des intervenants autour d'une collation détox et d'une séance sport bien-être en fin d'après midi

Jour 2 : Air marin, Yoga et bien être

Matin : Nettoyer votre corps en profondeur avec l'apprentissage ou la pratique des différentes salutations au soleil au bord du lac d'Hossegor au cours d'une séance mélangeant méthode Drezen, introduction yoga dynamique et respiration.
Après midi : Sortie libre en autonomie, Cap océan vous propose des idées et des itinéraires de sorties que vous soyez à pieds, à vélo ou véhiculé. Et finissez votre journée par une séance de stretching récupératrice.

Jour 3 : Détox du matin / départ

Matin : Alliez plaisir des yeux et bien-être du corps au cours d'une séance de sport bien être Méthode Drezen (renforcement musculaire / Stretching / Respiration) sur les bords de l'emblématique lac d'Hossegor.

Caractéristiques du séjour

Age des participants : A partir de 10 ans.

Niveau des participants : Modéré.

Encadrement: Drezen Studio, professionnel du sport diplômé d'état **BESAPT Sport pour tous / BEESAN** maître nageur

Groupe : 6 à 12 participants

Portage : Uniquement le pique-nique et les affaires de la journée

Séjour: En étoile

Temps moyen de marche: entre 3h et 4h

RENDEZ-VOUS Le premier jour à 17H, au village Cap Océan 7 av Jean Moulin 40510

Seignosse océan FIN DU SEJOUR Le dernier jour vers 10h au village Cap Océan

MOYENS D'ACCES

COORDONNEES GPS : Pour préparer votre itinéraire jusqu'au centre cliquez ici.

LATITUDE : 43°41'9.50"N

LONGITUDE : 1°25'57.10"O

· **Par la route** :

- R.N 10 sortie ST VINCENT de TYROSSE. Prendre la direction HOSSEGOR, à SOORTS prendre la 1ère à droite

après le fronton. Au rond-point, continuer tout droit (Hossegor à gauche, Seignosse à droite). Arriver au

Lac

Marin. Tourner à droite (Lac à votre gauche). Au bout du Lac, prendre le 2ème croisement à gauche direction Plage des Estagnots (carte Michelin N° 79).

- Sortie Capbreton Autoroute A 63 et A 64 : rejoindre Hossegor centre. Longer le Lac coté est (Lac à votre gauche). Au bout du Lac, prendre le 2ème croisement à gauche direction Plage des Estagnots (carte Michelin n°79).

· **Par le train :**

T.G.V gare de BAYONNE (25 km) ou gare de Dax(40km)

· **Par avion :**

Aéroport de Biarritz à 36 km

... Transfert possible: www.airportbiarritzshuttle.com tel : 05 59 25 40 39

- Bus : Régie Départementale des Transports Landais tel : 05.59.55.17.59 (Bayonne) site : www.rdtl.fr

- Arret : Fond du Lac/Hossegor à env 600m du village de vacances (attention peu de navettes dans la journée)

Taxi : Taxi Xancho tel : 05 58 72 16 49

A SAVOIR .

- Avant le départ, veuillez nous signaler tout renseignement important pour le bon déroulement de votre séjour (régime alimentaire spécifique, allergies.)
- Le prix comprend : pour l'option Bien-être, yoga et randonnée : 2 journées et demi de randonnées accompagnées, 3 séances de sport récupération avec yoga, l'option hébergement obligatoire en formule location ou pension
- Le prix ne comprend pas : le transport aller-retour jusqu'au lieu de rendez-vous, les transports sur place (covoiturage possible à organiser avec les participants et le guide), la restauration (option à souscrire en plus de l'hébergement), les assurances facultatives, les dépenses personnelles. Pour les options pension, les suppléments déjeuner au restaurant si souhaité.

POUR MIEUX CONNAITRE LA REGION

BIBLIOGRAPHIE

Conditions d'annulation

> Annulation de la part de Cap Océan Nous pouvons être exceptionnellement contraints d'annuler un départ si le nombre de participants inscrits est inférieur au minimum requis. Cette décision vous sera communiquée au plus tard 21 jours avant la date de départ initialement prévue. Cette disposition impliquerait, bien sûr, le remboursement intégral des sommes que vous auriez versées. Nous nous efforcerions également de vous proposer un choix de séjours équivalents

> En cas d'annulation de votre part à plus de 30 jours du départ, Cap Océan rembourse l'intégralité du prix du séjour. À partir de 30 jours avant le départ, des frais d'annulation seront appliqués et calculés selon le barème suivant (par personne) en fonction de la

date d'annulation • de 30 à 22 jours : 25% du prix du séjour • de 21 à 15 jours : 50% du prix du séjour • de 14 à 8 jours : 75% du prix du séjour • de 7 à 2 jours : 90% du prix du séjour • moins de 2 jours : 100% du prix du séjour

Les renseignements indiqués sur nos fiches techniques sont donnés à titre indicatifs et ne peuvent engager notre responsabilité. Chaque participant doit se conformer aux règles de prudence et de sécurité données par l'accompagnateur qui se réserve le droit de modifier, si les circonstances l'exigent, les itinéraires, et reste seul juge sur le terrain. Aucune indemnité ne saurait être due. _____

