

LE TOUQUET-PARIS-PLAGE

PAUSE BIEN-ÊTRE

PROGRAMME

**SAMEDI 8
NOVEMBRE**

ORANGERIE DE LA BAIE

- 2025 -



ATELIERS · CONFÉRENCES · ACTIVITÉS BIEN-ÊTRE

TOUQUET
-RÉSA-



ORANGERIE DE LA BAIE
Le Touquet Paris-Plage

UNE JOURNÉE POUR SE RECONNECTER À SOI

Le temps d'une journée, offrez-vous une parenthèse hors du quotidien pour prendre soin de vous, ralentir et retrouver l'équilibre. Entre ateliers, conférences et activités dédiées au bien-être, ce programme a été pensé comme une invitation à la détente, à la découverte et à l'inspiration.

Dans un cadre apaisant, face à la baie de Canche, laissez-vous guider et profitez pleinement de cette expérience conçue pour nourrir à la fois le corps et l'esprit.

49€

| MATIN

8h45/9h00 : ACCUEIL

9h/9h40 : ROUTINE MATINALE

Étirements pour bien commencer la journée. Réveillez votre corps et votre esprit en douceur par un enchaînement d'exercices, d'une intensité légère à modérée, adaptés aux efforts matinaux. (Adapté à tout niveau)

Par Thalassa Le Touquet

9h45/10h15 : PRATIQUE MÉDITATIVE ASSISE

« Démarrer sa journée avec intention »
La manière dont nous commençons nos journées influence tout ce qui suit. Offrez-vous un bon départ : un temps pour vous connecter à vous-même, vous dire bonjour en conscience, poser une intention claire et cultiver une énergie positive.

Par Méditation et Coaching

10h15/10h45 : PAUSE GUSTATIVE

10h45/11h30 : 2 ATELIERS AU CHOIX

■ **Méditation marchée en extérieur**

« Apprendre à ralentir » si la météo le permet OU méditation assise en intérieur « Cultiver son bien-être mental et émotionnel » en cas de pluie

Maintenir un invincible été en soi, au milieu de l'automne, en apprenant à prendre 3 à 5 minutes par jour pour nettoyer son hygiène mentale, comme nous prenons une douche 3 à 5 minutes chaque jour, pour nettoyer son hygiène physique et prendre soin de soi.

Par Méditation et Coaching

■ **Yoga Vinyasa** : Le yoga Vinyasa est un enchaînement de postures fluides, synchronisées à la respiration. Chaque séance devient un véritable mouvement méditatif, qui renforce, étire et libère. Un flow énergisant pour celles et ceux qui veulent une pratique vivante, ancrée et consciente.

Par Granny & Papili

11h30/11h45 : PAUSE INFUSIONS À DISCRÉTION

11h45/12h30 : 4 ATELIERS AU CHOIX

■ **Cohérence cardiaque**

Découvrez comment la respiration peut apaiser votre rythme cardiaque et vous aider à gérer votre stress

Par DB Sophro

■ **Do-in/Yoga du visage**

Découvrez tous les secrets et conseils beauté pour avoir une peau saine et éclatante

Par Thalassa Le Touquet

■ **Découverte de la réflexologie plantaire** « Vos pieds, clés du bien-être et de la vitalité »

Apprenez des gestes simples, libérez vos tensions et repartez avec des outils concrets pour votre quotidien !

Par Lever le Pied

■ **«Retrouvez Bien-être et Plaisir grâce à l'hypnothérapie»**

L'hypnose est une thérapie brève qui s'adresse à toute personne souhaitant se sentir mieux dans sa vie, dans son corps. L'hypnose n'est pas un sommeil, mais un état de conscience modifié.

Par Anne-Sophie FELIX

12h30/13h : TEMPS D'ÉCHANGES AVEC LES PRATICIENS

| APRÈS-MIDI

14h15/ 14h30 : ACCUEIL

14h30/ 15h15 : CONFÉRENCE

« Et si vous découvriez la naturopathie autrement ? »

La naturopathie, ce n'est pas juste des plantes !

Découvrez une approche globale, naturelle et accessible pour retrouver équilibre, énergie et vitalité.

Au programme : alimentation, stress, sommeil, mouvement... des clés concrètes pour prendre soin de vous au quotidien, sans dogme ni promesses miracles. Un focus sur l'alimentation, point de départ vers un mieux-être durable.

Par Holiteach

15h15/ 16h : PRATIQUE SONORE ET MÉDITATIVE

Dans une position allongée et confortable, accueillez la voix de Julie qui saura vous guider vers un état de bien-être et de détente. Avec la technique ancienne de Nadano sandhana et de MSRT (Mind Sound Resonance Technique) et des sons des instruments, vous serez amené à lâcher prise. Aiguisez votre conscience, le corps en repos, l'esprit au calme.

Par Juyogalie

16h/ 16h30 : PAUSE GUSTATIVE

16h30/ 17h15: 2 ATELIERS AU CHOIX

■ Flow Pilates

Envie de prendre soin de vous tout en douceur ? Venez découvrir le Pilates, une méthode accessible à tous, idéale pour renforcer les muscles profonds, améliorer votre mobilité et accroître votre souplesse. Lors de ce cours, vous utiliserez des petits ballons de Pilates pour travailler votre posture et relâcher les tensions.

Par F'EAT

■ Yoga sur chaise

Bouger, respirer, se reconnecter à soi : pas besoin de tapis, les postures sont pratiquées assises et debout avec la chaise pour appui ! Le yoga sur chaise permet de pratiquer en toute sécurité, où que l'on soit.

Des gestes simples, une respiration profonde, un moment pour soi... accessible à tous.

Par Granny & Papili

17h15/ 17h30 : PAUSE EAUX DÉTOX À DISCRÉTION

17h30/ 18h15 : 4 ATELIERS AU CHOIX

■ Découverte de la réflexologie plantaire :

« Vos pieds, clés du bien-être et de la vitalité »

Apprenez des gestes simples, libérez vos tensions et repartez avec des outils concrets pour votre quotidien !

Par Lever le Pied

■ Sophro-respiration

La sophrologie est une technique psycho corporelle qui agit sur l'ensemble de la personne : physique, mental, émotions. Cette séance sera centrée sur la respiration : prendre conscience de sa respiration et ressentir les bienfaits de celle-ci au niveau physique et mental.

Par DB Sophro

■ Atelier naturopathie: « Et si la clé de votre vitalité passait par la digestion ? »

Ballonnements, fatigue après les repas, inconfort digestif ?

Cet atelier vous aide à mieux comprendre votre digestion et à retrouver confort et énergie grâce à des conseils simples et naturels. Des clés concrètes pour une digestion sereine, sans dogmes ni solutions compliquées

Par Holiteach

■ Atelier méditation: «Manger en pleine conscience»

Transformez vos repas en moments de pleine conscience : ralentir, savourer, écouter vos besoins, repérer vos automatismes et faire des choix justes. Une pratique simple et puissante, bénéfique pour le corps et l'esprit, bien au-delà de l'assiette.

Par Méditation et Coaching

18h15/ 18h45 : TEMPS D'ÉCHANGES AVEC LES PRATICIENS

19/19h15 : ACCUEIL

19h15/20h : YOGA DU RIRE - « RIRE C'EST BON POUR LA SANTÉ »

C'est un antidote au stress.

Le saviez-vous ? : En 1936 les adultes riaient en moyenne 19mn par jour, contre 4mn aujourd'hui ! Une séance yoga du rire permet de lâcher-prise, de retrouver son âme d'enfant, sa spontanéité, d'évacuer le stress.... Pendant une séance de yoga du rire on produit toutes les hormones du bonheur : Dopamine, Ocytocine, Sérotonine, Endorphine. De quoi se sentir de bonne humeur à l'issue de la séance

Par DB Sophro

20h/21h15 : ATELIER CUISINE BIEN-ÊTRE « CRÉATIVITÉ VÉGÉTALE » ET DÉGUSTATION

Cet atelier vous propose de vous immerger dans le monde végétal et découvrir de nouvelles textures, associations, techniques afin de ne plus manquer de créativité. Il sera aussi tourné vers le partage des connaissances des participants et la coopération.

Par La Cuisine de Paulo

21h15/21h45 : LAISSEZ-VOUS BERCE PAR LES SONS DES BOLS TIBÉTAINS ET DES MANTRAS

Le voyage sonore aide à favoriser une relaxation profonde et apaiser le mental. Agir sur le stress, l'anxiété et influencer sur la fatigue physique et émotionnelle.

Par Amyyogaayurveda

21h45/22h : TEMPS D'ÉCHANGES AVEC LES PRATICIENS

A PRÉVOIR

- Tapis de sol, eau & une tenue adaptée
- Lors de la reservation, bien selectionner vos choix d'ateliers (en **ROUGE** ou **JAUNE** dans ce programme)



RÉSERVEZ EN LIGNE

SUR WWW.LETOUQUET.COM

OU A L'OFFICE DE TOURISME

OU PAR TÉLÉPHONE: 03.21.06.72.00

Eligible au programme de fidelité

RENSEIGNEMENTS :

RESERVATIONS@LETOUQUET.COM

