**Les ateliers / les excursions / les activités sur l’île**

**Qu’est ce que le naturisme ?**

Le naturisme est un mode de vie incluant la nudité en collectivité. Cela suppose une harmonie parfaite avec la nature et l’environnement mais également un respect total des autres et de leurs différences.

La pratique collective et conviviale du naturisme représente une caractéristique essentielle du naturisme, mettant pleinement en valeur les effets bénéfiques du soleil, de l'air et de l'eau.

Le naturisme rétablit l'équilibre entre les dimensions physiques et psychiques, avec des loisirs dans un environnement naturel..

Par ailleurs, le naturisme stimule de nombreuses activités développant la créativité.

**Qu'apporte le naturisme ?**

Grâce au contact direct avec les éléments naturels et notamment celui de l'air avec la peau, le naturisme procure un bien-être indéniable.

Mais surtout, l'esprit de tolérance induit par la pratique de la nudité collective rétablit les valeurs morales.

Bien dans sa peau, le naturiste peut avoir des relations plus saines et plus authentiques.

Le naturisme par les valeurs qu'il véhicule, répond à ceux qui mènent une recherche personnelle, en s'ouvrant aux problèmes sociaux.

Le naturisme c'est être bien avec soi-même, pour être mieux avec les autres, dans une nature préservée et respectée.

**Liste des ateliers dispos sur l’île.**

1. La formation professoralle.

Cours dispensés en anglais.

Journée type.

De 7h30 à 11h30 > Méditation, ateliers, pratiques de la série complète d’Asthanga yoga et autres (yin, rocket, vinyasa…).

De 11h30 à 13h30 > Break – Lunch time.

De 13h30 à + ou – 18h30 > Cours et divers exercices (philosophie, anatomie,…) / 30 Minutes break / Pratique Ashtanga.

Tarif : 2950€ pour 3 semaines de formation, diplôme 200 RYT ASTHANGA certifié yoga alliance remis à la fin de la formation.

1. Les cours de Yoga Ashtanga, les cours de Pilates.

L'Ashtanga est un yoga classique indien liant respiration et mouvement. Les postures et les transitions s’enchaînent dans un ordre spécifique. Avec une synchronisation parfaite sur la respiration, sans interruption du début à la fin de la pratique. Via la pratique, vous développez force, souplesse et concentration. Cette approche posturale dynamique intégrant posture, respiration et concentration n’est pas seulement physique : avec le temps, elle devient spirituelle et méditative et offre un moyen d’explorer notre identité. L’Ashtanga renforce et détoxifie le corps, maximise les capacités respiratoires et vous aide à contrôler la respiration, le système nerveux et apaise le mental. La séquence de postures est intelligemment conçue afin de construire force musculaire, améliorer la souplesse articulaire et l’efficacité des organes internes.

Pratique assez engageante physiquement, il est recommandé d’être en bonne forme.

La méthode pilates est une gymnastique douce qui allie une respiration profonde avec des exercices physiques. Dans cette fiche, vous découvrirez ce qu’est la méthode pilates, ses principes, ses bienfaits, comment choisir son cours de gym et quelques exercices à pratiquer chez soi.

Le pilates est une méthode d’entraînement physique qui s’inspire du yoga, de la danse et de la gymnastique. Elle se pratique au sol, sur un tapis, ou à l’aide d’appareils. On utilise également des « jouets proprioceptifs ». Ces objets (ballons, ressorts, élastiques) induisent des déséquilibres, ce qui incite le corps à faire appel à une série spécifique de muscles stabilisateurs.

Le principal appareil, le « Reformer », est constitué d’un cadre de bois, qui a le format d’un lit, muni d’un plateau coulissant, de poulies et d’autres accessoires. Des ressorts permettent d’ajuster le tout à des tensions plus ou moins grandes. Le recours aux ressorts plutôt qu’aux haltères a l’avantage d’offrir une résistance contrôlable ainsi qu’une assistance au mouvement. Ce procédé est moins exigeant pour les ligaments et les tendons. Grâce à la polyvalence des appareils, on peut y pratiquer des centaines d’exercices différents.

Les exercices sont laborieux, mais doux : sans mouvements brusques et sans chocs d’impact. Ils ne doivent jamais causer de douleur, ni surtaxer un groupe musculaire. Au contraire, un programme complet d’exercices vise à mettre en action, en alternance, tous les groupes musculaires, parfois dans des combinaisons inhabituelles. On insiste particulièrement sur les exercices pour le bas du tronc (muscles abdominaux et fessiers), région que Joseph Pilates, le créateur de la méthode, appelait la « génératrice ». On mise aussi beaucoup sur la respiration. Comme ils demandent une concentration certaine, ces exercices permettent une bonne prise de conscience de la fonction musculaire et de son contrôle.

1. Les séjours détox.

Riches de plusieurs années d'expérience, nous vous proposons de vous initier à l'art de la détox et du bien-être dans un cadre d'exception et de référence.

Lors de nos cures, vous bénéficierez d'un programme sur mesure, composé de séances d'éveil corporel, de randonnées, de soins, d'un accès libre à notre spa, de séances d’initiation à la méditation et de soirées conférences sur la détox, l'alimentation, la gestion du stress et la santé au naturel, sans oublier nos ateliers de cuisine détox...

Notre équipe de professionnels vous assure à chaque instant un accompagnement de qualité, garantie d’une cure réussie : naturopathes, praticiens en médecine chinoise, infirmières, ostéopathes, accompagnateurs en moyenne montagne, professeurs de yoga, praticiens pour les soins, cuisiniers…

Journée type:

7 h 30

RÉVEIL

8 h 00

TISANES ET LOTA

8 h1 5

ÉVEIL MUSCULAIRE YOGIQUE ET MÉDITATIF

9 h 15

JUS ET PETIT DÉJEUNER SELON VOTRE CHOIX DE DÉTOX

10 h 00 à 14 h 30

RANDONNÉES SELON VOTRE NIVEAU (3 À 4 HEURES DE MARCHE PAR JOUR)

14 h 30

REPAS, EN LIEN AVEC VOTRE CHOIX DE DÉTOX

15 h 00 à 19 h 00

REPOS SOINS ATELIERS

19 h 00

REPAS, EN LIEN AVEC VOTRE CHOIX DE DÉTOX

19 h 30

BOUILLON

20 h 30

SOIRÉE THÉMATIQUE (SANTÉ, ALIMENTATION...) OU TEMPS LIBRE

Tarif 3500€ pour 1 semaine de cure.

1. Le SPA Institut Guerlain + soins esthétiques.

Fichier PDF sur Guerlain