View this email in your browser

(Ludi Pilates)

BONJOUR A TOUTES !

Comment allez-vous ?

Aujourd'hui, je vous embarque à **ETRETAT,** pour une escapade sublime que j'aime organiser à l'**hôtel particulier des Tilleuls**, avec un emplacement idéal au bord de la mer

Elle aura lieu du **dimanche 17 au mardi 19 mars**
Le thème : se reconnecter à son corps en profondeur
J'ai vraiment à coeur de vous donner l'élan pour continuer ensuite à la maison sur ce chemin du mouvement au quotidien

Il y a 12 places

Alors, vous êtes prêtes ? C'est parti !

DIMANCHE 17 AU MARDI 19 MARS

PROGRAMME

4 cours de Pilates de 1h30 pour se reconnecter à son corps en profondeur en sortie d'hiver

1h30 qu'on ne voit pas passer mais que l'on ressent bien dans chacune de ces cellules et de ses fibres musculaires : bodytapping, différentes respirations, du Pilates classique avec ou sans accessoires (petit ballon et bandes) et un temps de relaxation pour intégrer tout ça

Sauna à volonté entre les cours

Balades au bord de l'eau pour se ressourcer, se régénérer et faire le plein d'iode

DIMANCHE 17 AU MARDI 19 MARS

VERBATIM

"Quand j'ai voulu décrire mon intention pour ce week-end, je ne savais pas trop à quoi m'attendre. Mon intention était de me laisser porter et... que de surprises ! Merci pour toutes ces découvertes, les filles, le lieu, un moment magique, et hors du temps"

"Un moment suspendu dans le temps, l'espace. Ça devrait être remboursé par la sécu. Merci merci merci c'est bon de se sentir vivante ! Un moment ancré dans mon esprit ! Et le début de projets. "

"Merci de m'avoir fait découvrir de nouveaux muscles ! Il n'y a plus qu'à continuer désormais et trouver ma routine
Merci pour cette parenthèse, et surtout pour tous tes conseils précieux"

DIMANCHE 17 AU MARDI 19 MARS

LES BIENFAITS

Qu'attendre d'une escapade ?

- Approfondir sa pratique de Pilates et ressentir ses muscles et tout son corps en profondeur grâce à des cours variés
- Créer un élan pour continuer cette routine de mouvements chez soi
- Ressentir un réel bien-être dans son corps et dans sa tête : une pause "FEEL GOOD" nécessaire pour repartir rechargée en bonnes énergies
- Respirer l'air marin iodé pour une regénération maximale
- Laisser la charge mentale de côté en mettant les pieds sous la table : nourriture divine
- Faire de nouvelles rencontres, danser, rire : se sentir en vie et en lien avec les autres !

DIMANCHE 17 AU MARDI 19 MARS

LES "PLUS"

J'aime vous chouchouter !

Et pour que cette expérience de reconnexion à son corps soit complète, mes partenaires "bien-être" vous gâtent

Que ce soit des huiles, des crèmes, des démaquillants ou tout autre produit pour prendre soin de vous, vous repartirez de cette escapade avec des souvenirs "doudou"

DIMANCHE 17 AU MARDI 19 MARS

NOTRE HOTEL

Les Tilleuls est un hôtel particulier de 1738 dans une maison bourgeoise d'époque

Situé à seulement 300m de la mer et en plein centre d'Etretat, les Tilleuls est un véritable havre de paix dans lequel j'aime revenir en escapade

3 chambres doubles avec balcons vue jardin, 2 grandes suites situés sur deux étages, un espace dédié à la pratique au dernier étage avec vue mer : **un endroit parfait pour une parenthèse enchantée !**

DIMANCHE 17 AU MARDI 19 MARS

NOS REPAS

Un chef cuisinier créatif et aux talents culinaires remarquables

C'est un des endroits en escapade Pilates où j'aime le plus revenir car l'expérience de la table y est dingue !
Tous les avis depuis 2020 sont unanimes

Des repas copieux et savoureux servis à 11h30 le matin. Vers 20h00 le soir, après l'apéro traditionnel. Le matin, vous pouvez profiter de fruits, de fruits secs et de boissons chaudes, mais on reste assez light avant le cours

DIMANCHE 17 AU MARDI 19 MARS

CHAMBRES

Toutes les chambres sont à partager.
Les lits sont séparés. *Découvrir ici*

- 3 chambres doubles **LIPA** rose, jaune et bleue : 850€ / pers
- La suite **Tilia,** 45 m², 2 chambres : 790€ / pers
- La suite **Les Tilleuls**, 66 m², 2 chambres 850€/ personne

** Transport non inclus, mais possibilité de covoiturage au départ de Paris*

DIMANCHE 17 AU MARDI 19 MARS

RESERVATION

Cette escapade est ouverte à toutes les femmes, pour tous niveaux.
Conseil : s'entrainer un peu avant avec des cours que je fais en ligne est un "+" pour profiter à fond sur place !

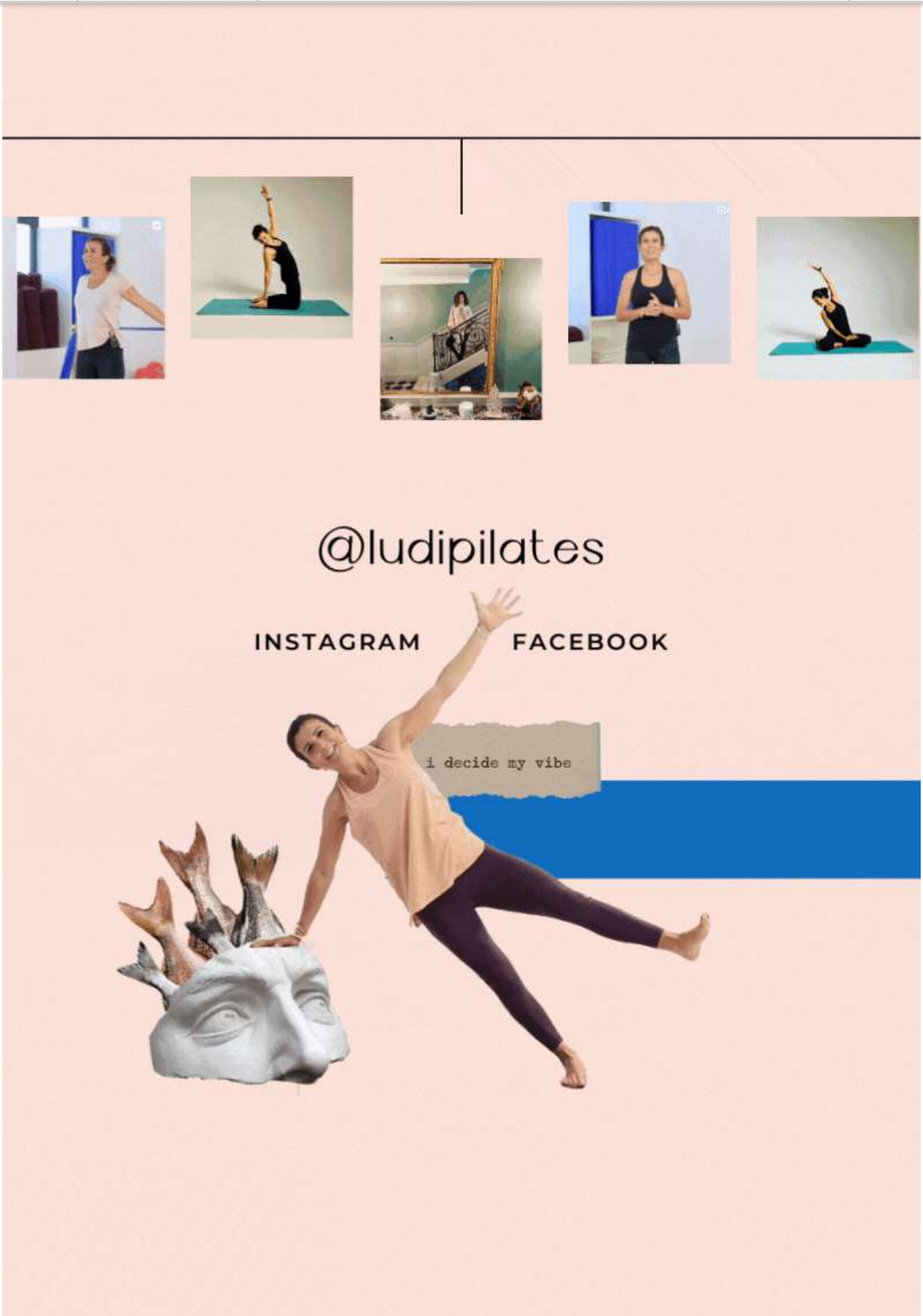
Les réservations se font par mail :
LMEYTRE@GMAIL.COM

Pour plus d'informations, vous pouvez aller voir sur mon site ludipilates.fr

DIMANCHE 17 AU MARDI 19 MARS

SOUVENIR EN VIDEO

s Pilates Pilate s Pilates Pilate
ates Pilates Pil ilates Pilates
s Pilates Pilate s Pilates Pilate
ates Pilates Pil ilates Pilates
s Pilates Pilate s Pilates Pilate
ates Pilates Pil ilates Pilates
s Pilates Pilate s Pilates Pilate
ates Pilates Pil ilates Pilates
s Pilates Pilates Pilates Pilates PilatesPilates Pilates Pilates Pilates Pilates Pilate
ates Pilates Pilates Pilates Pilates Pilates Pilates Pilates Pilates Pilates Pilates
s Pilates Pilates Pilates Pilates PilatesPilates Pilates Pilates Pilates Pilates Pilate
ates Pilates Pilates Pilates Pilates Pilates Pilates Pilates Pilates Pilates Pilates
s Pilates Pilates Pilates Pilates PilatesPilates Pilates Pilates Pilates Pilates Pilate
ates Pilates Pilates Pilates Pilates Pilates Pilates Pilates Pilates Pilates Pilates
s Pilates Pilates Pilates Pilates PilatesPilates Pilates Pilates Pilates Pilates Pilate
ates Pilates Pilates Pilates Pilates Pilates Pilates Pilates Pilates Pilates Pilates



Copyright © 2021 ludipilates all rights reserved

Want to change how you receive these emails?
You can update your preferences or unsubscribe from this list.