

Maison Duna

JEÛNE ET RANDONNÉE
centre certifié FFJR

“

Bienvenue dans notre oasis de tranquillité

*Pascale Bourdois
Equilibre & Harmonie*



Bienvenue

Située au cœur d'un cadre enchanteur forestier,
“ Maison Duna” vous invite à découvrir un havre de paix
où détente et prendre soin de soi se rencontrent.
Inspirée par des notes de voyages en Afrique et en Inde,
et décorée dans un style sobre chic, notre maison vous
reçoit pour vivre votre séjour “jeûne et randonnée” et
plus encore en toute confiance et bienveillance .

Un rendez-vous unique et précieux au cœur des Landes





Un lieu authentique



Un écrin de sérénité



un lieu de plénitude

Une expérience unique

1

JEÛNE ET RANDONNÉE

Selon la Charte de qualité de la FFJR, vous serez accompagné par Pascale Bourdois, naturopathe et organisatrice de séjour de jeûne et randonnée

2

DES PARTENAIRES DE QUALITÉ PROFESSIONNELLE

Equilibre&Harmonie s'encadre de collaborateurs professionnels qui apportent leur savoir-faire et savoirs lors de leur intervention et encadrement de grande qualité

3

ENCADREMENT PERSONNALISÉ

Chaque séjour est personnalisé pour répondre aux besoins spécifiques de nos jeûneurs. Notre engagement est ce qui nous permet de transformer chaque séjour en une expérience mémorable et unique.



Les activités liées au mouvement



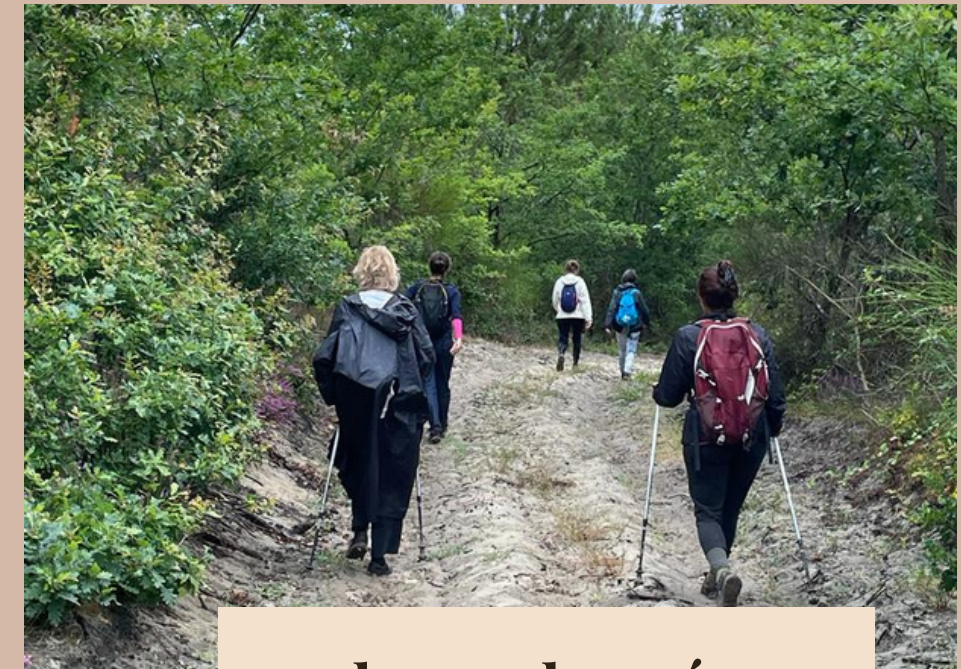
Le longe côte

Avec l'association **Les Inuits**,
encadrés par une maitre-
sauveteuse



le fat-bike

Avec l'association **Big up Cyclean**;
encadrés par des animateurs
bénévoles au fait de la pollution
plastiques des plages et océans



**la randonnée
pédestre**

Avec des **professionnels de la randonnée**
formés par la FFJR, vous découvrirez des
kilomètres de plages et de sentiers
forestiers de cette belle région

Espace Bien-Être

Notre espace bien-être est conçu pour apaiser l'esprit et revitaliser le corps en toute sécurité. Profitez de soins exclusifs optionnels inspirés par des traditions du monde entier, et proposés par des praticiens en massage professionnels dont la qualité des soins est validée par nos jeûneurs

◆ LE SAUNA

Un espace bien-être, de détoxination profonde

◆ LE BAIN FROID

Un espace d'initiation au froid en toute sécurité

◆ LA PISCINE EXTÉRIEURE :

Lieu de mouvement et de détente physique, à température selon le climat.



Expérience Culinaire

Chez Maison Duna, vous êtes sensibilisés à la **cuisine vitalité**
Vous repartez avec des goodies!

l'atelier lacto-fermentation

Tout le savoir-faire
pour confectionner
des
“accompagnements
vitalité”

l'atelier culinaire

Vous partagez des
connaissances sur
l'alimentation nutritive
et participez à la
confection du repas de
reprise

le repas de reprise

Dégustation de plats
réfléchis pour une reprise
réussie



Autres activités

Que vous souhaitiez vivre le jeûne en silence ou bien en partageant des instans découvertes avec d'autres, Maison Duna vous en offre l'opportunité



Relaxation et bien-être

Des “papotes” quotidiennes de partage pour aborder le jeûne, la marche, la respiration et autres thématiques



BAINS DE FORÊT

Découvrez une activité de reconnection à soi grâce aux arbres en plus de moment quotidien de méditation



ATELIERS CRÉATION

Participez à des ateliers d'artisanat, de cosmétiques, artistiques pour éveiller votre créativité.



Informations pratiques

Pour un Séjour Parfait

Pour connaître les dates et tarifs des séjours de jeûne et randonnée proposés, rdv sur notre site :



www.pascale-bourdois-bien-etre.fr

Coordonnées & réservations

Pour toute question ou pour réserver votre séjour, n'hésitez pas à nous contacter :

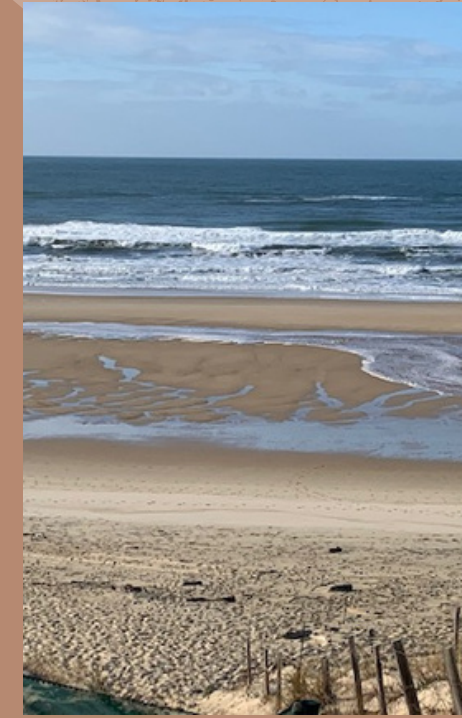
Maison Duna

Pascale Bourdois

+33 620 565 948

183 route des écuries 40200 Mimizan

Merci



pour votre attention et à bientôt chez “Maison DUNA” avec Equilibre&Harmonie

“ Je suis impatiente de vous accueillir et de rendre votre séjour exceptionnel.

PASCALE BOURDOIS