



# RETRAITE BIEN-ÊTRE SPECIALE **BODY & MIND**

MAI & JUIN 2022



Situé sur la magnifique Côte d'Argent du Portugal, l'Hôtel Ride vous propose une Retraite dédiée au Corps et à l'Esprit qui vous aidera à explorer votre moi intérieur avec la combinaison parfaite de nos différentes activités.

Apprenez ou améliorez vos compétences en surf, détendez-vous et étirez vos muscles en pratiquant le yoga, soulagez votre esprit avec la méditation et contrôlez votre respiration avec les techniques d'apnée.

Adaptée à tous les niveaux, cette retraite est faite sur mesure pour l'ensemble de nos invités.

## 4 NUITS

MAI : 735€ SIMPLE / 920€ DOUBLE  
JUIN : 755€ SIMPLE / 940€ DOUBLE

---

Chambre & Petit-Déjeuner

---

1 Cours de Surf

---

1 Spa Massage

---

1 Session de Yoga

---

1 Session d'Apnée et de Longe-côte

---

1 Session de Méditation

---

## 7 NUITS

MAI : 1215€ SIMPLE / 1550€ DOUBLE  
JUIN : 1240€ SIMPLE / 1575€ DOUBLE

---

Chambre & Petit-Déjeuner

---

2 Cours de Surf

---

1 Spa Massage

---

2 Sessions de Yoga

---

1 Session d'Apnée et de Longe-côte

---

1 Session de Méditation

---

1 Session de Médecine Traditionnelle  
Chinoise

---