



30/45 ans



0€



640€

01 au 08 Septembre 2017
8 jours/7 nuits

Selon programme 3***
Demi pension
Rdv sur place



LE SEJOUR

Une semaine de rencontres et de plages -

Séjour inédit dans une **magnifique résidence** en face de la mer, et en centre-ville, à la Tranche-Sur-Mer. Située sur la **côte de Lumière**, en face de l'île de Ré, cette station balnéaire offre plus de **13 kms de sable fin**.

CPOURNOUS vous invite à une **expérience unique** en front de mer dans une atmosphère agréable et intime pour faire votre « chez vous » loin de chez vous, en excellente compagnie...

La station

La Tranche-sur-Mer a en partie gardée l'aspect typique de l'habitat du marais : des maisons basses, toits en tuiles, murs blancs.

Cette ville offre un ensoleillement exceptionnel avec 9 km de plages exposées plein sud face à l'île de Ré : promesse de bronzage et de farniente. Pour les amateurs d'océan aussi, de nombreux sports de vent et de voile sont praticables sur cet immense terrain de jeu (le surf, le Kitesurf, le char à voile et la planche à voile).

Côté nature, le paysage est varié : des dunes, des forêts et des marais. Vers la pointe du Grouin du Cou (le Phare), les amateurs de sentiers ombragés profitent des 440 hectares de chênes verts et de pins maritimes.

L'été est très animé et de très nombreuses activités sont possibles. En période plus calme, cette ville procure aussi quiétude et bien-être.

La résidence

Orientée au sud et face à la plage centrale, la résidence dispose de 12 appartements grand confort et tout équipé en plein centre de la Tranche sur mer.

Les appartements

Séjour - Salle à manger : 50 m² avec baies à galandage et volets roulants électriques, deux canapés, deux tables basses, table, placard, télévision et WIFI inclus.

Cuisine ouverte entièrement équipée : Plaque induction, hotte électrique, four, micro-ondes, réfrigérateur congélateur, lave-vaisselle, cafetière électrique, grille pain, vaisselle.



La Côte de Lumière

8 jours/7 nuits Selon programme 3***

CPOURNOUS

3 chambres avec lits doubles, 2 Salles de bains avec meubles double vasques, douches à l'italienne et 2 WC indépendant.

Terrasse de 25 m² équipée de tables et chaises de jardin et baignoire de soleil.

Séjour en demi-pension

Petit déjeuner : sous forme de kit mis à disposition dans les appartements et à préparer par le client.

Diner en commun soit dans un restaurant de la tranche accessible à pied de la Résidence, soit diner à thème à la résidence (chef à domicile, traiteur, ...).

Le déjeuner est libre (nous donnerons des informations sur les possibilités de restauration).

La formule du séjour

Vous partagerez un appartement avec d'autres membres CPOURNOUS. Tout le groupe sera réparti sur plusieurs appartements, en fonction du nombre.

Formule de séjour libre et souple pour tout votre séjour. Vous suivrez le rythme de vos vacances selon vos envies, et avec les autres participants, comme si vous partiez avec une bande d'amis... tous à découvrir ! Vous avez tous ce point commun : avoir opté pour cette formule de vacances alliant confort et grand liberté, entourés de personnes enthousiastes et sympathiques !

La matin, à votre guise, vous pourrez vous retrouver tous ensemble pour le petit déjeuner (dans l'un des appartements, à tour de rôle).

Ensuite, **le programme de la journée** sera établi avec les autres participants en fonction de vos envies. Le groupe pourra rester soudé ou se scinder en petits groupes, puis se retrouvera pour le déjeuner ou en fin d'après-midi pour l'apéritif et le dîner.

Les déjeuners sont libres. Votre hôte Alain se fera un plaisir de vous indiquer les différents lieux sympathiques des alentours. Vous pourrez aussi opter par un déjeuner convivial sur l'une des terrasses de vos appartements, face à l'océan, ou un pique-nique sur la plage...

Alain vous présentera en début de séjour toutes les activités possibles au sein de la résidence (bien-être, yoga et gym pilate). Et retrouvez dans la rubrique "Les extras" une liste non exhaustive des possibilités aux alentours.

Alain, également thérapeute en relation propose un programme Bien-Etre à la résidence dont vous trouverez le contenu dans "Les extras".

EXTRAS

Pour découvrir toutes les activités possibles dans cette station balnéaire, nous vous conseillons de consulter le site Internet de la ville.

Voici une liste non exhaustive :

Soins Bien-Etre (à la résidence - voir exemple de programme ci-dessous)

Consultation thérapeutique - Accompagnement relationnel - Consultation holistique - Massage Intuitif - Massage relaxation profonde - Massage Ayurvédique, Tao, etc...

Sports



La Côte de Lumière

8 jours/7 nuits Selon programme 3***

CPOURNOUS

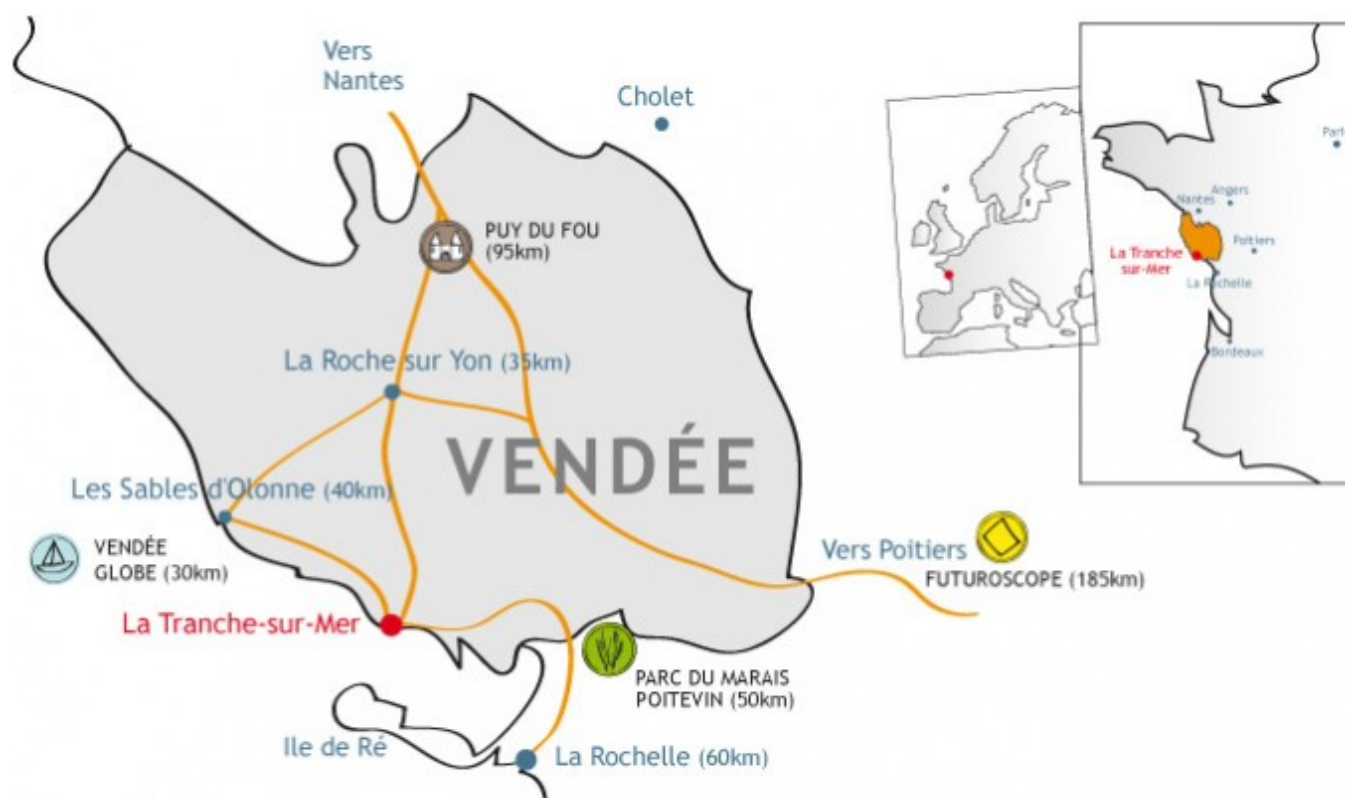
Ballade à vélo - Sports de glisse (surf, windsurf, stand up paddle, kite surf, catamaran) - Char à Voile - Piscine - Yoga et Gym Pilates - Biodanza - Karting - Parc Indian Forest (accrobranche) ouvert d'avril à fin septembre

Détente

Boulodrome - Soirée à thème et diner spectacle - Cinéma - Casino - Aéroclub, Baptême de l'air, saut en parachute (selon météo)

Culturels

Les Marais Poitevin - Les Sables d'Olonne - La Maison de Clémenceau - Le Puy du Fou (ouvert d'avril à septembre) - La Rochelle et l'île de Ré - Musée Vieille Voiture (ouvert d'avril à octobre) - Visite de Cave - L'aquarium La Rochelle - Le Zoo des Sables d'Olonne (ouvert de février à novembre)



PROGRAMME BIEN ÊTRE

« Spécial Aide à la Relation »

Intervenant Alain Guicheteau
Thérapeute en relation d'aide à l'Andc de Colette Portelance.

Objectif du programme

Mieux se connaître soi-même et comprendre ses fonctionnements psychologiques, les conséquences physique, identifier ses retenues, ses hésitations en relation afin de s'en libérer.



CPOURNOUS

La Côte de Lumière

8 jours/7 nuits Selon programme 3***

Se positionner dans un groupe et oser exister.

Le Contenu du programme

La Gymnastique douce « les 5 Tibétains »

Les Espaces « Méditation et Relaxation »

Les Temps « d'informations et centration » avec l'Approche de Colette Portelance

Les Temps « relationnel » en rapport à la nature, plage, mer, forêt et marais

1 Consultation individuelle

1 Massage « intuitif » ou « relaxation profonde »

L'Initiation à la « Biodanza » et Conférence- débat à la « Cohésion de Groupe »

1 « Soirée Festive »

Coût du programme « semaine » : 450 € TTC

Programme de base, possibilité de changement - Inscription au programme complet ou à la carte

Jour d'arrivée : vendredi

Information générale sur le fonctionnement et le programme « Bien être » avec pot d'accueil.

Programme journalier du samedi au mardi

9h30 à 12h00

« les 5 Tibétains » Gymnastique douce de déverrouillage quotidien »

« Méditation, relaxation »

« Temps information et centration » (voir contenu à suivre)

14h à 18h00

Espace massage et rendez-vous consultation (sur rendez vous)

Temps relationnel en nature

20h30 à 22h30

Programme du soir initiation ou conférence (voir contenu à suivre)

Mercredi et jeudi

Relâche

Vendredi

Départ de la résidence

Programme détaillé

Les temps d'information et centration 10h à 12h

Le samedi « Connaissance de soi »

Par les 4 dimensions du corps humain (rationnelle, émotionnelle, corporelle et spirituel), afin de mieux comprendre nos fonctionnements.



La Côte de Lumière

8 jours/7 nuits Selon programme 3***

CPOURNOUS

Le dimanche « Les mécanismes de défense ».

Comment identifier nos retenues en relation afin de s'en libérer.

Le lundi « Les besoins fondamentaux et les systèmes relationnels ».

Identifier nos besoins afin de s'en occuper et nos emprisonnements relationnels afin de s'en libérer.

Le mardi « Le processus de libération ».

Connaître les étapes permettant de s'occuper de soi afin d'accéder au Bien être »

Les programmes du soir 20h30 à 22h30

Samedi soir « Initiation à la cohésion de groupe, jeux relationnel »

Dimanche soir « Initiation à la Biodanza » (base 9 personnes)

Lundi soir Conférence - Débat « osez en relation » l'approche et le passage à l'action

Mardi soir « Soirée Festive » avec danses et jeux relationnel

INFOS PRATIQUES & TARIFS

Informations pratiques

Vous êtes attendus le jour de l'arrivée quand vous le souhaitez ! Les chambres sont à disposition à partir de 15h00 (et au plus tard 17h30), et **vous avez rendez-vous avec le groupe à 19h00 pour un pot d'accueil**, afin de faire tous connaissance autour d'un apéritif.

Le jour du départ, les chambres sont à libérer pour 10 heures.

Accès

Par Autoroute :

- A87 jusqu'à La Roche sur Yon.
- Sortie 32 – La Tranche sur Mer

En Train :

- Ligne TGV jusqu'à La Roche sur Yon,
- Renseignements : 3635 ou www.sncf.com

Par Bus Sovetour :

- Ligne régulière n°155 (La Roche sur Yon/La Tranche sur Mer)
- Renseignements : 02 51 62 18 23, www.sovetours.fr

Par Avion :

- Aéroport de Nantes-Atlantique
- Aéroport de la Rochelle

Transferts aller et retour pour la gare de La Roche sur Yon ou l'aéroport de Nantes jusqu'à la résidence = supplément de 60 €/personne (tarif pouvant être inférieur en fonction du nombre de personnes profitant du transfert).

Tarifs



CPOURNOUS

La Côte de Lumière

8 jours/7 nuits Selon programme 3***

Prix en chambre individuelle : 640 €

Nb. participants minimum : 3

Nos prix comprennent :

- Un cocktail de bienvenue
- Le logement en chambre individuelle, linge de toilette fourni à l'arrivée en appartement 3*** dans une résidence face à la mer (et ménage fait une fois à la fin du séjour)
- La prestation hôtelière (mise en place, draps, linge de toilette fourni à l'arrivée pour le séjour et un kit bains de renouvellement pour les séjours « semaine »)
- La demi pension (petit-déjeuners et dîners - vins non compris, du dîner du 1er jour au petit-déjeuner du dernier jour)
- La taxe de séjour et toutes charges comprises de la résidence.

Nos prix ne comprennent pas :

- Le transport pour se rendre sur place
- Un chèque de caution (150 € ou par CB) vous sera demandé à votre arrivée et restitué en fin de séjour avant votre départ
- Assurance complémentaire annulation : 30 €
- Assurance complémentaire multirisques : 45 €
- Les frais de dossiers : 10 euros

Découvrez un séjour en face de l'océan

CPOURNOUS propose un séjour inédit en face de l'océan et en centre ville, avec à vos pieds une immense plage de sable fin. Un séjour célibataires à vivre intensément! Et aussi, de nombreuses autres destinations à travers la France. Consultez notre catalogue et voyagez en excellente compagnie, entre célibataires.