

L'île de Ré "Bien-être"

Vous souhaitez profiter de votre séjour dans notre chambre d'hôtes pour vous détendre, vous ressourcer ? Alors voici quelques adresses qui pourront sans aucun doute vous aider à savourer pleinement votre séjour sur l'île de Ré !



Yoga sur la plage à St Clément des baleines

Découvrez les bienfaits du yoga dans un environnement exceptionnel avec [Elise Yoga Danse](#)



Atelier découverte des huiles et des plantes avec l'Estancia Bel Air à Loix

Découvrez les plantes aromatiques cultivées et transformées sur place dans le respect de la nature et du vivant en s'inspirant de savoir-faire ancestraux. Vivez une expérience authentique sur un site remarquable pour une visite et une dégustation originale !

[Estancia Bel Air à Loix.](#)



Sophrologie et méditation avec Shiatsu Nomade à St Martin de Ré

Marie vous accompagne, en groupe ou en individuel, sur le chemin de l'équilibre du corps et de l'esprit grâce à la sophrologie et à la méditation.

[Shiatsu Nomade](#)



Découvrez les bienfaits du lait d'ânesse à la savonnerie « Loix et Savons »

L'unique savonnerie artisanale fabricante sur l'île de ré vous fait découvrir Le savon au lait d'ânesse frais et BIO, sans huile de palme, des ânesses de l'île de ré. LE SEUL savon au lait d'ânesse fabriqué sur l'île de ré dans notre atelier de Loix.

[Savonnerie Loix et Savons.](#)



Cours de Tai Chi à la Couarde sur Mer

Le Tai Chi, c'est une harmonieuse pratique gestuelle faite de mouvements continus et très lents qui nous amène à être à l'écoute de soi et à prendre conscience de notre schéma corporel.

[Tai Chi la Couarde sur Mer](#)

