


RETRAITE

Yoga et activités cocooning

Bien être & automne



Durée du séjour : 3 jours 2 nuits

Niveau de pratique : tous niveaux

Groupe intimiste : 10 à 12 personnes

Du vendredi 20 octobre au dimanche 22 octobre 2023

SAINT VIVIEN, CHARENTE-MARITIME





SOMMAIRE

1. Lisa, votre professeure de yoga
2. Une expérience inédite
3. Votre retraite yoga & bien-être d'automne
4. Hébergement
5. Programme du séjour
6. Tarifs

LISA



votre professeure
de yoga



Je suis Lisa, professeure de yoga, je vous accompagne avec douceur et bienveillance à trouver votre chemin de bien-être grâce au yoga, à la méditation, et des activités de développement personnel.

Ma saison favorite : L'automne. C'est pour cela que cette retraite vous plongera dans mon univers cocooning au coin d'un feu, sous un plaid, une tasse de thé à la main et des rêves à réaliser plein la tête.

Bienvenue dans mon univers



LISAYOGA



une expérience

INÉDITE

Ce séjour, c'est un mix de yoga, de méditation, de visualisation, d'ateliers et de moments cocooning à Saint-Vivien, à 3 kilomètres de Châtelailon-plage. Laissez-vous porter par les douces énergies du lieu et venez vivre une expérience unique.

Des séances de yoga, des ateliers d'automne, de développement personnel, de la nourriture saine : cette retraite de yoga est pensée pour vous. Votre bien-être sera au cœur de mes préoccupations.





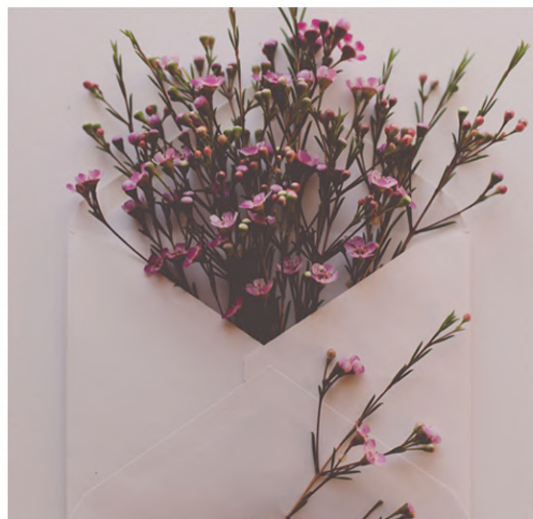
VOTRE RETRAITE

yoga & bien-être d'automne



Du vendredi 20 octobre 10h au 22 octobre 2023 18h, nous nous retrouverons dans un lieu magique près de La Rochelle, à Saint Vivien, pour vivre une retraite bien-être et transformatrice.

Au programme : des cours de yoga, des séances de méditation, des visualisations, des balades à pied ou à vélo, un spa avec sauna et jacuzzi, une piscine extérieure, des ateliers de développement personnel autour de l'automne, des repas sains et de saison, des soirées intimistes et des moments de partage au coin du feu... Tous les ingrédients sont là pour vous faire vivre un séjour exceptionnel.



Pour qui ? Ce séjour s'adresse à celles et ceux qui sont intéressés par la pratique du yoga et qui souhaitent vivre un moment de détente et de déconnexion dans une bulle de douceur.

Quels styles de yoga seront enseignés ? Hatha yoga, Yoga vinyasa, Yoga flow et Yin yoga.

HEBERGEMENT

Une villa de charme, atypique & pleine de surprises pour vous accueillir : La retraite se déroule à la Grande Barbotière, à Saint Vivien, près de La Rochelle, à 3 kilomètres de Chatelaillon-plage.

Cette villa est implantée dans un parc d'environ 3000m2. Elle se compose d'une grande maison principale et de 4 gites indépendants dans lesquels vous serez répartis selon vos options de réservation.

Services inclus : Linge de maison (draps & serviettes) / WIFI / Sauna / Jacuzzi / Piscine et autres surprises.

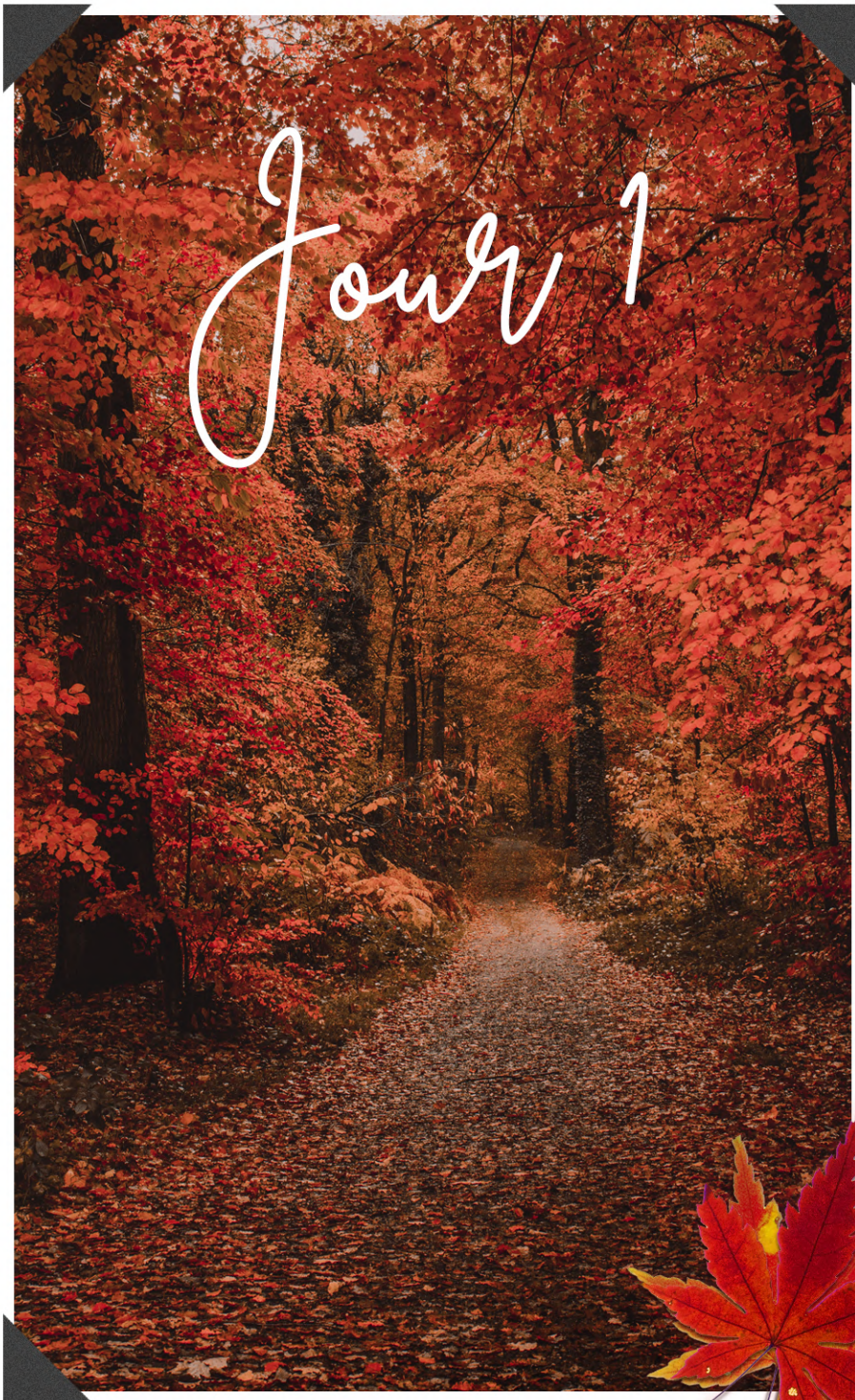
JE DECOUVRE LE LIEU

S'Y RENDRE

En voiture : Depuis bordeaux 1h40 / depuis Nantes 1h50 / depuis paris 4h30

En train : Gare de La Rochelle (liaisons quotidiennes avec Nantes, Bordeaux, Paris-Montparnasse)





Jour 1

PROGRAMME

du séjour

Bienveillance | Respect | Qualité | Confiance | Deconnexion | Sincérité

J.1 BIENVENUE

A partir de 10h. Accueil des participants & installation

11h. Cérémonie d'ouverture

12h. Repas végétarien

14h30. Découverte des lieux et balade

17h. Yoga d'ouverture et de connexion

20h. Dîner végétarien d'automne – méditation guidée –
partage au coin du feu



Jour 2



J.2 CONFIANCE EN SOI & ENERGIE

8h30. Morning routine pour réveiller son corps et son esprit

9h30. Petit déjeuner végétarien – quartier libre – massages (en supplément, à réserver)

12h00. Repas végétarien

14h30. Activité

17h. Flow vinyasa pour se connecter aux énergies de l'automne

20h. Dîner végétarien – yin yoga au coin du feu pour accueillir pleinement cette saison



J.3 VIVRE AVEC L'AUTOMNE

10h. Yoga flow morning routine

11h30. Brunch végétarien

14h30. Atelier - Morning routine

16h30. Cérémonie de clôture : Atelier d'automne & échanges - visualisation

18h. Départ des participants



TARIFS

TARIFS DU SEJOUR par personne

*Profitez des early birds et économisez 100e sur votre séjour

PREMIUM :

Chambre seule avec salle de bain privée : 589e* / 689e

CLASSIQUE :

Chambre à partager et SDB commune : 539e* / 639e

Paiement en 2 fois un paiement pour l'hébergement + un paiement pour la retraite

Réservez votre séjour



LA RETRAITE C'EST :

- . 6h de pratique personnelle guidée
- . 2h d'atelier pour gagner en autonomie et évoluer dans sa pratique
- . 3h de développement personnel
- . 6 repas végétariens
- . Des balades à pied ou à vélo
- . De la joie, du partage et du love
- . BREF 3 JOURS DE BIEN ETRE

INCLUS DANS LE SEJOUR :

- . Les pratiques, les ateliers et les cérémonies
- . Mon accompagnement personnalisé durant ces 3 jours
- . La location de son vélo
- . Les petits déjeuners, brunchs, diners et repas végétariens du vendredi midi au dimanche midi + les collations et les boissons
- . L'hébergement du vendredi au dimanche (linge de lit et serviette, de douche compris)
- . L'accès au spa, piscine et sauna
- . De la bienveillance, du partage, de la douceur et du love
- . Du chouchoutage à gogo

NON-INCLUS DANS LE PRIX :

- . Le transport pour se rendre et repartir de la Grande Barbotière
- . Le petit déjeuner du vendredi matin, le repas du dimanche soir
- . Les massages (à réserver avant le séjour)



J'ai vraiment hâte de
vous retrouver

N'ATTENDEZ PLUS !



Réservez votre séjour

Places limitées

* Un minimum de 5 personnes est nécessaire pour
confirmer ce séjour.