



"Ferme les yeux et contemple les profondeurs de l'océan à l'intérieur de toi." Rumi.



## Week-end Yoga un Océan de détente

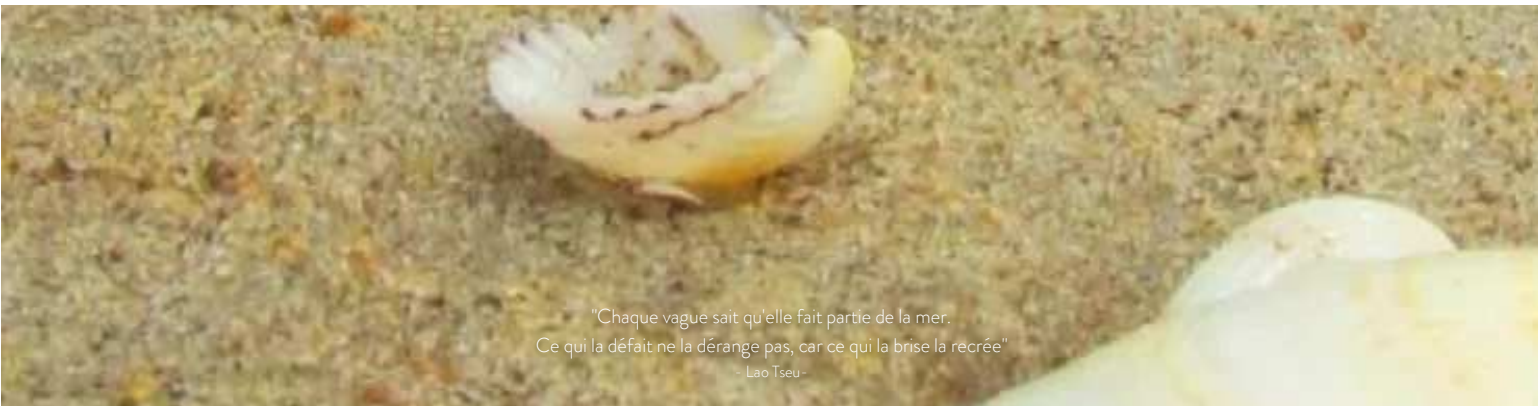
Au cœur de l'océan, au cœur de toi même

Destination Vieux Boucau / Les Landes

**Du vendredi 06 au Dimanche 08 Octobre 2023**

Arrivée 18h Départ 16h30

**Pension complète**



"Chaque vague sait qu'elle fait partie de la mer.  
Ce qui la défait ne la dérange pas, car ce qui la brise la recrée"  
- Lao Tseu -

### Votre séjour :

Venez vous ressourcer et prendre soin de vous lors de ce week-end Yoga océan de 3 jours et 2 nuits, pour respirer les embruns iodés et l'air marin au contact de la nature.

Je vous propose une véritable pause bien-être pour pratiquer le yoga et prendre du temps pour vous, dans une superbe maison les pieds dans le sable sur la plage.

Un véritable panel d'activités bien-être vous attend : yoga, yoga duo, alimentation saine, marche dans l'eau, méditation en plein air, relaxation sonore, mandala géant sur la plage, cercle de paroles, chant de mantras...

Des moments à partager ensemble pour se sentir présent entre la plage et les dunes dans un cadre exceptionnel.

Nous pourrons pratiquer le yoga dans la salle et sur la plage, s'ouvrir à soi en partant à la découverte de son corps, s'ouvrir à de nouvelles rencontres, retrouver son énergie, méditer, flâner, se laisser porter par l'air marin et la nature.

Les cours de yoga sont adaptés à tous, débutant ou pratiquant, souple ou moins souple; l'importance étant de vous reconnecter tous d'abord à votre corps et votre respiration pour retrouver l'harmonie et l'union au contact des éléments.

### La villa :

Vous serez hébergé dans une superbe villa face à la plage, les pieds dans le sable. La salle de yoga ainsi que la grande terrasse donne vue sur la plage, les pieds dans le sable aussitôt dehors. Vous avez accès à un jacuzzi sur la terrasse. Pour les chambres vous serez en chambre cabine ou chambre 2 à 3 personnes.





"Vous trouverez ci-dessous la programmation prévisionnelle du week-end qui pourra évoluer au fur et à mesure du séjour. Plein de surprises et d'émerveillement vous attendent."

#### Programme :

##### Vendredi

Arrivée à la villa entre 17h et 18h pour l'installation dans vos chambres. Il y aura ensuite une séance d'ouverture et de présentation (Très important pour l'osmose et le début de ce week-end). Puis un repas alimentation saine et végétarienne dans la convivialité. Puis nous poserons une intention pour nous même avant la séance de yoga relaxation et bain sonore pour une reconnexion à soi.

##### Samedi

Nous commencerons la journée par une séance de yoga face à la plage, puis un bon petit déjeuner. Nous partirons ensuite marcher pieds nu dans le sable et dans l'eau en silence pour une reconnexion à soi, aux éléments et tous nos sens.  
Pratiques des pranayamas pour oxygéner, nettoyer, energizer.  
Déjeuner sur la grande terrasse face à la plage.  
Un temps libre pour se détendre, lire, méditer...  
Atelier mandala sur galet pour éveiller la créativité.  
Temps libre et jacuzzi.  
Cercle de paroles pour émettre les émotions de la journée.  
Après le repas nous finirons la journée en chantant la joie et l'amour avec des mantras, puis détente avec un bain sonore.

##### Dimanche

La journée commence avec un cours de Hatha-Yoga. Après le petit déjeuner nous partirons marcher sur la plage.  
Initiation à la méditation et voyage au tambour chamanique sur la plage.  
Cercle de paroles autour de la philosophie du yoga.  
Après le repas petite marche digestive, reconnexion aux 5 sens et aux éléments, puis Yoga duo et yoga du rire.  
Nous terminerons cette journée dans un cercle de paroles pour émettre nos émotions dans la bienveillance.  
16h30 c'est déjà le départ

#### Programme :

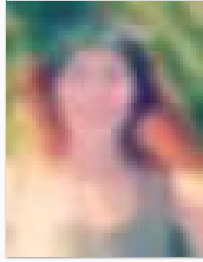
- Pranayama : contrôle du souffle
- Cours de Hatha Yoga : Sur la plage et à la villa
- Méditations et yoga relaxation
- Philosophie du Yoga
- Yoga duo
- Cercle de paroles et d'éveil pour un retour vers soi et les autres
- Création Mandala
- Atelier cuisine saine
- Bain sonore

#### Le séjour comprend :

- les nuitées de vendredi et samedi en chambres partagées
- les petits déjeuners de samedi et dimanche
- Les déjeuners de Samedi et Dimanche midi
- Les repas de Vendredi et Samedi soir
- Les cours de yoga et méditation
- Le kit de draps et serviette de toilette

**Le séjour ne comprend pas :**

- les déplacements à faire avec vos véhicules



**Votre enseignante yoga**

C'est avec moi, Delphine que vous pratiquerez le yoga. Je suis diplômé en Hatha Yoga et Ashtanga Yoga par l'école Rishikul

Yogshala basé en Inde. A nouveau en formation de 7 mois avec Diva Yoga pour améliorer toujours mes connaissances et mon enseignement dans le souhait de vous apporter toute ma bienveillance, mon écoute et ma joie pour vous accompagner dans la douceur et la sécurité. Mon bonheur est de voir les sourires sur vos visages.

«Le Hatha Yoga est accessible à tous, peu importe votre âge et votre condition physique, peu importe la raison qui vous amène à dérouler votre tapis, il s'agit juste de se concentrer sur le moment présent, sur son souffle, ses émotions, ses perceptions, ses sensations le temps d'un cours et en-dehors du tapis et de créer sa pratique, chacun à son rythme, avec tout son cœur et son âme ...»

Pour rester dans la philosophie du yoga et de pleine conscience ce week-end se veut végétarien et sans alcool dans la bienveillance les uns envers les autres. Vous pouvez apporter kumbusha et Kefir.

**Tarif à partir de : 330€ Pension complète**

En partenariat avec **pyreanean odysseys tour Operateur**

(SARL les Templier)

Certifié **ATOÛT FRANCE (IM065120014)**

Accompte d'environ 30% par chèque à l'inscription et règlement du solde à votre arrivée

**Type de paiement**

- Virement
- Chèques
- Chèques Vacances
- Espèces

**RÉSERVER**

Conditions de vente Pyreanean Odysseys



delphinevousemmene@outlook.com

06 69 78 54 92

Copyright Photos [Raphaël Kann](#) / Delphine Duguet 2019-2022

