

YOGA & MONTAGNE

Delphine vous emmène



ACCUEIL SÉJOURS YOGA CHÈQUE CADEAU TÉMOIGNAGES BLOG CONTACT



Week-end Yoga un Océan de détente

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

Destination Vieux Boucau / Les Landes

Du vendredi 13 au Dimanche 15 septembre 2024

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 :

Laissez vous séduire par une escapade revitalisante lors de ce week-end Yoga Océan de 3 jours et 2 nuits, où vous pourrez respirer les embruns iodés et vous imprégner de l'air marin en communion avec la nature.

Je vous propose une véritable retraite bien-être, où le yoga et le temps pour soi sont au cœur de ce séjour, dans une somptueuse maison les pieds dans le sable, directement sur la plage.

Un éventail complet d'activités bien-être vous attend : yoga, yoga en duo, alimentation saine, marche dans l'eau, méditation en plein air, relaxation sonore, création d'un mandala géant sur la plage, cercle de paroles et chants de mantras. Ces moments partagés seront l'occasion de se sentir pleinement présents, entre plage et dunes, dans un cadre exceptionnel.

Nous pratiquerons le yoga tant en salle que sur la plage, nous ouvrirons à nous-mêmes en découvrant notre corps, nous épanouirons à travers de nouvelles rencontres, et retrouverons notre énergie en méditant, flânant, et en nous laissant porter par l'air marin et la nature.

Les cours de yoga sont adaptés à tous, que vous soyez débutant ou pratiquant confirmé, souple ou moins souple. L'essentiel est de vous reconnecter à votre corps et à votre respiration pour retrouver l'harmonie et l'union avec les éléments.

La villa :

Vous serez hébergé dans une magnifique villa face à la plage, les pieds dans le sable. La

salle de yoga et la grande terrasse offrent une vue imprenable sur l'océan, avec un accès direct à la plage dès que vous sortez.
Pour les chambres, vous aurez le choix entre une chambre cabine ou une grande chambre partagée pour 2 à 3 personnes.



Beach Camp Temple



"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 : 370€ Pension complète

En partenariat avec pyrenean odysseys tour Operateur
(SARL les Templier)
Certifié ATOUT FRANCE (IM065120014)

Acompte d'environ 40% par chèque ou virement à l'inscription et règlement du solde à votre arrivée

Type de paiement

- Virement
- Chèques
- Chèques Vacances
- Espèces

RÉSERVER

Conditions de vente Pyrenean Odysseys



delphinevousemmene@outlook.com

06 69 78 54 92

Copyright Photos [Barthel Kamm](#) / Delphine Duguet 2019-2023