

# Séjour Yoga & Vitalité - une parenthèse de yoga au diapason de l'été

## 2 ou 3 jours au bord de l'océan – début juin

Du **4 au 7 juin** (3 jours) ou du **5 au 7 juin** (2 jours)

À la fin de l'année scolaire, ce séjour offre une **bulle de pause** au bord de l'océan. Un temps pour se déposer, relâcher les tensions, se faire du bien et se revitaliser, et se recharger au rythme de l'été naissant, dans un cadre naturel exceptionnel : une maison posée sur la dune, **au bord de l'océan Atlantique**. Tout est pensé pour favoriser la **revitalisation** et une reconnexion simple à l'essentiel : des pratiques de yoga adaptées à la saison, une alimentation végétarienne légère et vitalisante, du temps libre, la plage à quelques pas, et le plaisir de ne rien avoir à faire !

Les journées s'articulent autour de **pratiques de yoga matin et soir**, inspirées par l'énergie montante de l'été :

- hatha yoga
- hatha flow
- danse du dragon
- pranayama et méditation
- yin yoga, pour équilibrer le yang de la saison

Entre les temps de pratique, chacun·e est libre de composer son rythme : balades dans la nature, **baignade dans l'océan**, farniente sur la plage, repos, lecture, sieste... Un **jacuzzi** est également accessible pour buller tranquillement l'après-midi. Des **soins et**

**massages** sont proposés en option pour celles et ceux qui souhaitent approfondir le lâcher-prise.

## IIINFOS PRATIQUES

### Tarifs – séjour 3 jours

*(du jeudi soir au dimanche après-midi)*

- Chambre-cabine double : **490 € / personne**
- Tente lotus (vrais lits) : **510 € / personne**
- Chambre-cabine simple : **540 €**
- Chambre twin avec salle d'eau : **580 € / personne**

### Tarifs – séjour 2 jours

*(du vendredi soir au dimanche après-midi)*

- Chambre-cabine double : **340 € / personne**
- Tente lotus (vrais lits) : **350 € / personne**
- Chambre-cabine simple : **370 €**
- Chambre twin avec salle d'eau : **390 € / personne**

### Infos & réservations

[omsweetomyogabordeaux@gmail.com](mailto:omsweetomyogabordeaux@gmail.com)



06 11 59 69 42