

Retraite de Yoga en résidentiel à Lacanau : " Faire étinceler la Confiance en Soi "

PROGRAMME

1er jour :

17h00 : Arrivée et installation dans les chambres

18h00 : Séance de yoga de bienvenue et introduction du thème au travers de l'exploration des postures

20h00 : Dîner partagé et introduction à une alimentation saine

21h30 : Cercle d'ouverture

2ème jour :

8h00 : Atelier dynamisant, pratique posturale autour des chakras

11h00 : repas partagé et temps libre

En fonction de la météo et de la marée : initiation au surf à l'océan ou paddle sur le lac

17h00 : séance de yoga pleine de douceur grâce à une pratique yin

19h30 : dîner

20h00 : méditation

3ème jour :

8h00 : Atelier réveil en douceur avec le Yin yoga

11h00 : repas partagé et temps libre

En fonction de la météo et de la marée : initiation au surf à l'océan ou paddle sur le lac

17h00 : Séance de yoga au contact des éléments et autour des 5 sens

19h30 : Dîner partagé

20h00 : méditation

4ème jour :

8h00 : Méditation matinale pour ouvrir notre coeur

9h00 : Atelier pour se créer une routine bien-être

12h00 : Déjeuner partagé

14h00 : cercle de fermeture

Dates : toute l'année nous contacter (sauf juillet-août)

TARIFS : 450€ tout inclus hébergement en dortoir partagé* et activités

Non inclus - les repas, les boissons, le transport

*Options avec supplément :

Serviette, linge de lit et accès buanderie

Transferts depuis l'aéroport de Bordeaux ou de la gare de Bordeaux.

Hébergement en chambre privée

Cours de surf supplémentaire en dehors de ceux prévus au programme

Beach bikes et vélos électriques