

RETRAITE YOGA ENTRE TERRE & MER



LIEU

Au cœur de la forêt landaise et proche de l'océan, l'Aïrial des Pins est l'endroit idéal pour déconnecter, se ressourcer, décompresser, se retrouver et se reconnecter à l'essentiel, à Soi.

Les sentiers forestiers et la piste cyclable accessibles depuis l'Aïrial, vous enchanteront pour profiter d'une balade à vélo jusqu'à la plage ou au lac.

Cette retraite sera une pause en immersion en pleine nature, pour respirer pleinement et prendre soin de soi, un séjour hors du temps !!



DATES & HORAIRES

Arrivée le 02 Juillet vers 17h00 jusqu'au 04 Juillet fin d'après-midi vers 17h00

REPAS

Une alimentation végétarienne, bio, locale, saine et vitaminée !!



YOGAS PRATIQUES

Le Vinyasa, terme Sanskrit qui signifie synchronisation du mouvement sur la respiration. Il est composé de deux racines : « nyasa » qui signifie « placer » et « vi » qui signifie « d'une manière spécifique ». Le yoga Vinyasa est un enchaînement de mouvements qui peut être doux ou intense, initié et harmonisé par la respiration.



Le Yoga Nidra est également appelé yoga du sommeil lucide. Non pas que ce yoga soit destiné uniquement à bien dormir, mais la pratique améliore considérablement la qualité du sommeil.

Ce yoga agit sur tout le corps et amène à un état de relaxation physique, mental, émotionnel et spirituel.



PROGRAMME

Jour 1 - Vendredi

- 17h00 - Accueil / Installation
- 17h30 /19H00- cercle d'ouverture, méditation pleine conscience pour s'ancrer et se connecter au groupe, pratique yoga Vinyasa doux
- 19h30 - Dîner - Temps de partage - Lecture - Musique - Libre

Jour 2 - Samedi

- 08h00 - Tisanes
- 08h30 / 10h30 - Pranayama, Méditation guidée, Yoga Vinyasa Dynamique
- 10h30 - Brunch
- 12h00 / 14h00 - Balade consciente en forêt. Méditation élément Terre
- 14h00 / 16h30 - Temps libre (soins énergétiques, massages, sauna, repos)
- 16h30 - Jus, Smoothies, Fruits, Fruits secs...
- 18h00 / 19h00 - Yoga Nidra
- 19h30 - Dîner - Temps de partage - Lecture - Musique - Libre

Jour 3 - Dimanche

- 08h00 - Tisanes
- 08h30 / 10h30 - Pranayama, Méditation guidée, Yoga Vinyasa Dynamique
- 10h30 - Brunch
- 12h00 / 14h30 - Marche consciente en bord de mer. Méditation élément Eau
- 14h30 / 16h30 - Temps libre (soins énergétiques, massages, sauna, repos)
- 16h30 - Jus, Smoothies, Fruits, Fruits secs...& derniers échanges

TARIF

Enseignement & Activités 240€ - Early Bird 215€ avant 02 juin minuit

- 3 pratiques de yoga Vinyasa
- 2 pratiques de yoga Nidra
- 5 Méditations guidées
- accès à la piscine
- location de la salle
- les draps, les serviettes
- taxe de séjour





Non inclus dans ce tarif

- l'hébergement - 78€ en chambre double + pension complète
- 68€ en chambre triple + pension complète
Possibilité chambre seule avec un supplément de 35€/nuit (dans la limite des disponibilités)
- l'accès au SPA, les soins, les massages, location de vélo (réservation à l'avance)

INFORMATIONS & RÉSERVATIONS

- Enseignements & Activités à régler auprès de Kemty Yoga par virement bancaire. Me contacter au 06 64 53 08 47 - karen.boudoux@kemty-yoga.com
- Hébergement / Repas à réserver auprès de Kemty Yoga avec un acompte de 30% par chèque (à l'ordre de l'Airial des Pins) ou par virement bancaire pour confirmer la réservation.



ACCES

Depuis Paris en train, l'Aïrial est à 3H30 avec la gare la plus proche à Laboueyres .

Depuis BORDEAUX en voiture, l'Aïrial est à 1H10.

Sur demande , possibilité d'organiser un transfert de l'arrêt de la gare de Laboueyres jusqu'à l'Aïrial au prix de 15€ A/R / pers

CONTACTS

Karen BOUDOUX, Professeur de Yoga & d'hypno-méditation,
Fondatrice de Kemty Yoga - 06 64 53 08 47 - karen.boudoux@kemty-yoga.com -
www.kemty-yoga.com

L'Aïrial des Pins- 750 Chemin de Lamiraout - 40 200 MIMIZAN
07 69 64 46 27 - aïrialdespins@gmail.com - www.aïrialdespins.com