



Retraite de yoga Vinyasa au Cap Ferret

Activité: **Yoga**

Lieu : **Presqu'île du Cap Ferret**

Durée : **3 jours**

Groupe : **6-8**

Prix : **550€**

1. S'initier au yoga Vinyasa le temps d'un long week-end de déconnexion
2. Vivre entre chilowés dans la sublime maison typique du Cap Ferret
3. Découvrir les plus beaux coins de la Presqu'île en vélo et pinasse avec Emilie

Besoin de souffler un bon coup ? Pour profiter du calme d'un endroit sauvage, un peu au bout du monde, et prendre du temps pour soi, c'est la meilleure micro-aventure ! Pendant 3 jours, Emilie votre Captain vous embarque pour vous initier au Yoga Vinyasa dans un décor de pins et explorer la presqu'île qu'elle connaît comme sa poche. Votre camp de base ? Une superbe villa typique du Bassin d'Arcachon, un lieu beau et apaisant, pour pratiquer des heures dans le jardin, discuter de minimalisme et d'ostréiculture, refaire le monde autour de la piscine. Entre le Bassin et l'océan, la vie est douce quand on suit le rythme des marées. On en revient plus à l'écoute de son corps, de sa respiration et les naseaux remplis d'iode ! Bref, une bouffée d'air, que l'on s'offre à soi-même pour ralentir le rythme du quotidien et se rappeler de ce qui compte.

▣ **Une micro-aventure de 3 jours. Elle passe à 4 jours uniquement pour les week-end de l'Ascension (26 mai) et Pentecôte (3 juin). Toutes les infos dans le programme détaillé** ▣

PROGRAMME

JOUR 1

Pour ceux venant en train, c'est facile ! Train pour Bordeaux puis bus ou co-voit' de la gare au village de Lège-Cap Ferret. Accueil par votre Captain Emilie à la villa à 15h00 (à moins de 900m de l'arrêt de bus). Rencontre tous ensemble et installation dans les chambres (lits doubles et individuels). La villa chaleureuse qui vous accueille est située à Lège, le 1er des 11 villages qui composent la Presqu'île qui s'étend sur près de 25 km. Présentation du programme par Emilie. Elle vous a concocté un programme alliant dynamisme, aventure et douceur, au grès des marées et de la journée avec des séances quotidiennes de yoga ainsi que des expériences plus iodées comme la fameuse initiation au yoga sur paddle. Le but de ces 3 jours ? Travailler son

équilibre, être plus à l'écoute de son corps, et de sa respiration en profitant d'un environnement exceptionnel, bercé par le clapotis de l'eau. On attaque direct d'ailleurs : première séance de yoga à 16h00 avec une initiation aux Mudra (yoga des doigts) pour s'ancrer dans son nouvel environnement, dans le jardin au bord de la piscine. Puis balade à vélo pour découvrir les environs côté bassin ou océan, deux ambiances sublimes. On traverse les forêts de pins et les villages ostréicoles aux noms qui éveillent la curiosité « Claouey », « Petit Piquey », « L'Herbe »... La journée se clôture par une séance de yoga vinyasa pour travailler le mouvement en douceur, idéal en fin de journée. Dîner tous ensemble à la villa, sur la terrasse selon le temps, où l'on déguste la cuisine végétale du chef local. Veillée dans le jardin ou au bord de la piscine, petit plouf pour les courageux et au dodo !

JOUR 2

La journée du yogi explorateur ! Petit-déjeuner à la villa pour prendre des forces avant de partir en vélo pour la journée direction le Cap Ferret. On pédale bien pour découvrir un maximum avec de belles pauses. Pique-nique sur la plage pour le déjeuner et balade en pinasse l'après-midi, le bateau traditionnel du bassin d'Arcachon. On découvre les villages de la Presqu'île et les cabanes Tchanquées, au fil de l'eau. Puis arrivée dans la conche du Mimbeau au Cap pour la séance de yoga sur paddle : un moment entre relâchement, équilibre et décontraction en se laissant porter par le souffle de l'océan. Emilie votre Captain et professeure de yoga vous apprend à maîtriser les bases d'une séance de yoga sur paddle. Retour à la villa en fin de journée pour un peu de repos bien mérité : plongeon dans la piscine ou farniente sur les transats. En début de soirée, séance de yoga doux pour bien s'étirer après la journée sportive et dîner tous ensemble. On se régale autour de la cuisine végétarienne du chef local : produits locaux, circuits courts et surtout beaucoup de gourmandise !

JOUR 3

Yoga matinal et mudra au réveil : Emilie vous montre comment mettre en place des gestes simples de yoga le matin pour commencer sa journée avec énergie ! Puis petit-déjeuner sur la terrasse, où l'on prend le temps de se régaler, de prendre le soleil, de lire un peu sur son transat, de nager dans la piscine... Bref un vrai temps pour profiter de cette superbe villa pleinement entre chilowés ! Pour ceux qui ont les gambettes qui fourmillent, vous pouvez aussi prendre votre vélo électrique pour un petit tour au début de la presqu'île. Puis direction le côté bassin ou océan, selon les envies, et pique-nique sur la plage tous ensemble. Retour à la villa en début d'après-midi et dernière séance de yoga dynamique. Rangement des affaires, une dernière douche et départ de la maison vers 16h. Pour ceux rentrant en train, co-voiturage ensemble ou bus (1h50 de trajet, on prend un peu de marge en cas de bouchon) jusque la gare de Bordeaux et train pour Paris à partir de 19h40.

JOUR 4

Jour 4 uniquement pour les week-end de l'Ascension (26 mai) et Pentecôte (3 juin)

Une journée supplémentaire pour profiter de ce long week-end annonçant l'été ! Vous allez pouvoir profiter de tous les bons plans et bonnes adresses d'Emilie sur le Cap : balade en vélo dans la presqu'île, découverte du port ostréicole, baignade et pique-nique sur la plage... A vous

de décider ! On vous conseille vivement d'aller déguster des huitres sur le Bassin avant un dernier plongeon dans la piscine. La maison est à vous jusqu'à 16h, puis direction la gare de Bordeaux en bus pour ceux reprenant le train.

□ Accès à la maison et de tous ses équipements jusqu'à 16h piscine, vélo, couche, chambres, cuisine...) et repas en autonomie.

LOCALISATION

Gironde > Nouvelle-Aquitaine

Un accès pratique en train pour être rapidement au bord de la mer ! □ Pour ceux en train depuis Paris Montparnasse, on vous conseille le TGV de 10h environ (arrivée vers 12h15 à Bordeaux). Pour vous rendre au village de Lège-Cap Ferret, plusieurs options ensuite : prendre le bus 601 de la Gare jusqu'au village (1h50) ou le co-voiturage entre participants. Arrêt de bus à 800m de la villa. De même pour le retour et train à prendre pour Paris à partir de 19h45. □ Pour ceux en voiture, rdv directement à la villa au village de Lège-Cap Ferret où vous pourrez la garer. Toutes les infos vous seront redonnées en détail avant le départ.

INFOS PRATIQUES

CE QUE LE PRIX COMPREND :

- La prestation du guide
- L'hébergement dans une villa en bois typique du Bassin, en chambre partagée
- Les repas du dîner du 1er jour au déjeuner du 3ème jour (2 petit-déj, 2 pique-niques, 2 dîners, cuisine végétarienne locale)
- Les cours de yoga (5 séances)
- L'intégralité du matériel de yoga (tapis de qualité, briques et sangles)
- La session de yoga sur paddle (matériel inclus)
- La sortie en pinasse
- L'accès au jardin et à la piscine chauffée (de juin à septembre)
- La location des vélos électriques (casque et panier inclus)
- Les serviettes de toilette
- Les bons plans et bonnes adresses d'Emilie au Cap

CE QU'IL FAUT APPORTER :

- Indispensable : 1 tenue confortable de sport adaptée au yoga, 1 maillot de bain, 1 serviette de plage
- La liste détaillée du petit matériel à avoir sera fournie après inscription (gourde, sac, trousse de toilette...)

CE QUE LE PRIX NE COMPREND PAS :

- Le transport jusqu'au lieu de rendez-vous
- L'assurance facultative couvrant [l'annulation](#)

NIVEAU

Cette aventure est pour les curieux, novices comme initiés. C'est une initiation au yoga et au yoga sur paddle, dans un cadre magnifique entre pins, bassin et océan. Tous les déplacements se font à vélo électrique, vous n'avez donc pas besoin d'être un grand sportif mais vous allez suer un minimum ! Pas de pré-requis, ni en yoga, ni en paddle. La seule contre-indication : être blessé.e. Vous ne devez pas avoir de blessure récente et vous devez avoir une bonne mobilité.

PETIT ÉQUIPEMENT

Equipement fourni :

La serviette de toilette

Le matériel de yoga (tapis de qualité, briques et sangles)

Les vélos électriques avec casques et paniers

Vos affaires à avoir :

1 tenue confortable de sport adaptée au yoga

1 maillot de bain

1 serviette de plage

Votre trousse de toilette personnelle

Vos vêtements adaptés à la saison

1 petit sac pour emmener des affaires lors des balades

1 paire de basket pour marcher

De la crème solaire

1 gourde d'eau

1 paire de tong

1 casquette ou 1 chapeau

Des boules quiès

Facultatif mais très sympa : 1 spécialité locale (boisson ou nourriture) à partager tous ensemble à l'apéro !