



3 jours de yoga au bord de la mer sur l'île de Ré

Activité: **Yoga**

Lieu : **Ile de Ré**

Durée : **3 jours**

Groupe : **6-12**

Prix : **480€**

1. Découvrir pendant 3 jours le yoga et la méditation, au rythme des vagues
2. Vivre en petit groupe et découvrir une cuisine d'inspiration indienne végétale
3. Profiter d'une superbe maison typique au bord de la mer pour une déconnexion totale

Pendant 3 jours, le programme est clair : déconnecter, déguster et admirer ! Entre les couchers de soleil pendant l'apéro, les sessions de yoga et de méditation dans le shala ou dans le jardin et les repas tous ensemble, vous allez ralentir et profiter pleinement de la beauté de l'île de Ré. Avec Léa, vous allez découvrir le Prana Vashya Yoga et le Pranayama mais aussi les plus belles balades sur l'île ou encore la nourriture d'inspiration indienne cuisinée avec des produits locaux. Bref, 3 jours de bonheur au rythme de son propre intérieur, de celui la nature et du groupe !

PROGRAMME

JOUR 1

Arrivée en milieu de journée à Loix par le bus qui vous dépose juste devant la maison. Installation dans les chambres et rencontre avec les autres Chilo-yogi. Visite des lieux, du jardin et début de l'expérience à 15h avec Léa et une introduction au stage. Dès 16h, c'est le grand bain ! 1h de pratique douce (respiration, mouvement, détente) suivie d'1h d'apprentissage (les différents systèmes du yoga, le Prana Vashya Yoga). Dîner indien cuisiné avec amour par les locaux. Repas, coucher de soleil en bord de mer et veillée dans le jardin.

JOUR 2

Réveil, puis 2h de pratique : classes de Prana Vashya Yoga, classes de Pranayamas, puis introduction aux techniques de méditation. Puis gros brunch ayurvedic pour se régaler et se faire du bien ! Temps libre pour profiter des bons plans de Léa tous ensemble ou en petit groupe selon vos envies : prêter main forte dans le jardin de permaculture du voisin, aller rencontrer les ostréiculteurs, randonner le long de la mer ou se baigner ! Dès 16h, les ateliers reprennent : alignement et séance de kiné. Dîner cuisiné avec les produits locaux, puis soirée à la maison

tous ensemble.

JOUR 3

Réveil, puis pratiques matinales : Prana Vashya Yoga, Pranayamas, méditation. Gros brunch pour reprendre des forces et profiter de la beauté de la maison. Puis pratiques de l'après-midi : atelier physiologie respiratoire et des émotions. Départ de la maison à 16h, après 3 jours de déconnexion : vous voilà prêt à emporter votre routine de 15min tous les matins transmise par Léa !

LOCALISATION

Charente-Maritime > Nouvelle-Aquitaine

Un accès hyper facile, 2h50 en TGV depuis Paris pour La Rochelle ! Depuis la gare de La Rochelle, une navette vous emmène directement à Loix en 1h. Et au retour, c'est la même chose dans le sens inverse !

INFOS PRATIQUES

CE QUE LE PRIX COMPREND :

- La prestation du guide
- L'hébergement dans une superbe maison typique avec chambres partagées (draps et oreillers fournis)
- L'accès aux parties communes (cuisine, salle de bain, jardin)
- L'accès au Shala
- Le matériel de yoga (tapis de qualité)
- La pension complète à partir du dîner du premier jour (cuisine locale et végétale)
- Les bons plans pour découvrir l'île de Ré autrement aux contacts des locaux

CE QU'IL FAUT APPORTER :

- Indispensable : une tenue souple adaptée au yoga
- La liste du petit matériel à avoir sera fournie après inscription (gourde, sac à dos...)

CE QUE LE PRIX NE COMPREND PAS :

- Le transport jusqu'au lieu de rendez-vous
- Le pique-nique du 1er jour
- L'assurance facultative couvrant l'annulation

NIVEAU

Cette micro-aventure est pour les curieux, novices comme initiés. C'est une introduction à la vie d'un yogi sur 3 jours : pas de pré-requis ! La seule contre-indication : être blessé.e. Vous ne devez pas avoir de blessure récente et avoir une bonne mobilité.

PETIT ÉQUIPEMENT

Des vêtements confortables pour la pratique du yoga

Vos affaires de toilette et votre serviette de douche

Un maillot de bain et une serviette de plage selon la saison

Une gourde