

**24 au 26 mai 2024**  
**Marie & Juliane**  
**Retraite Cuisine végétale & Yoga**

Nous sommes deux femmes passionnées qui ont à cœur de transmettre ce qu'elles ont appris. Rejoignez-nous pour un moment unique de partage et de bien-être alliant yoga et cuisine gourmande !

Au-delà des postures, la pratique du yoga conduit à adopter une vie saine dont fait partie une alimentation adaptée à cette discipline.

Le temps d'un week-end sur la côte de Jade, nous vous proposons de goûter à 3 ateliers participatifs de cuisine végétale 100% gourmandise et d'expérimenter 3 ateliers sur la pratique du yoga.

La retraite se tiendra dans un lieu enchanteur, entre mer et forêt, invitant au calme et à la détente. Le gîte haut de gamme, respectueux de l'environnement, dispose de chambres confortables avec salles de bains privatives, d'un sauna, d'un hammam et d'une piscine chauffée.

Faites une parenthèse dans votre vie quotidienne, expérimentez des sensations nouvelles et partagez vos émotions avec les autres participants !

### **VENDREDI 24 MAI**

Arrivée à partir de 17h ~ installation ~ temps libre

19h30 : Dîner ~ *Parmentier aux légumes de saison et bolognaise de lentilles, salade d'épinards, vinaigrette passion - fruits frais*

20h30 : Cercle d'ouverture

Soirée détente hammam ~ sauna

### **SAMEDI 25 MAI**

A partir de 8h : Petit déjeuner ~ *Thé et tisanes, fruits et fruits secs, flocons d'avoine, lait végétal, purées d'oléagineux, miel*

9h : Yoga Vinyasa ~ en lien avec l'élément Feu, une pratique dynamique qui permettra de rééquilibrer le feu intérieur afin de se purifier et de reconnecter sa joie

11h : Atelier cuisine ~ *Dahl mode soupe, tarte tatin aux légumes, tarte fine salée, salade à la grenade, crème avocado, kiwi, chia & graines torréfiées*

13h : Lunch

14h30 : Temps libre ~ ballade en bord de la mer ~ piscine ~ jacuzzi ~ hammam ~ sauna

17h : Yoga Yin~ en lien avec l'élément Terre, un voyage au coeur de Soi pour explorer ses racines, renforcer son ancrage et retrouver de la confiance

18h30 : Préparation du repas en commun ~ *Mafé patate douce à la cacahuète, salade fraîcheur, yoghu mangue & graines de tournesol*

20h : Repas

Projection de films ou jeux de société

### **DIMANCHE 26 MAI**

A partir de 8h : Petit déjeuner ~ *Thé et tisanes, fruits et fruits secs, flocons d'avoine, lait végétal, purées d'oléagineux, miel*

9h : Yoga Yin/yang ~ en lien avec l'élément Eau, une pratique qui mêle mouvement et danse pour se relier à la fluidité et à la douceur en acceptant de se laisser porter par le flow de la vie

11h : Atelier cuisine ~ *Buddha bowl, tartare d'algues, tartinade épicée, crackers aux graines, brownie chocolat aux azukis*

13h : Lunch

14h30 : Ménage en commun dans la bonne humeur !

16h : Cercle de clôture

17h : Départ du gîte

## Infos Pratiques

- Du 24 au 26 mai 2024
- **Lieu** : La Guérvivière - 44580 – Villeneuve-en-Retz
- <https://www.anyma-bien-etre.fr/>

Retraite 2 nuits ~ 3 ateliers de cuisine végétale + 3 pratiques de yoga + repas + hébergement + services gratuits sur place (hammam, sauna, piscine chauffée, jacuzzi...) :

- 440€/personne en grande chambre partagée de deux personnes avec lit individuel et salle de bain privative
- 840€/personne en chambre individuelle avec grand lit de 180 et salle de bain privative (douche et baignoire)

Les lits sont faits pour votre arrivée et le linge de toilette est fourni.

- Formule sans hébergement : 300€/personne

Apportez votre tapis de yoga, couverture, coussin...

Covoiturage recommandé si possible.

Plus d'infos sur Juliane, Enseignante de yoga et praticienne certifiée de shiatsu :

<https://www.sitatarastudio.com/>