

18 au 20 octobre 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 de charme, respectueux de l'environnement, dispose de chambres confortables, d'un jacuzzi 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 18 OCTOBRE

Arrivée à partir de 17h ~ installation ~ temps libre ~ piscine ~ balade dans le bois
19h30 : Dîner ~ *Maté patate douce à la cacahuète, salade fraîcheur - fruits frais*
20h30 : Cercle d'ouverture
Soirée détente jacuzzi

SAMEDI 19 OCTOBRE

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
14h : Temps libre ~ ballade en bord de la mer ~ piscine ~ jacuzzi ~ hammam ~ sauna
16h30 : Atelier cuisine ~ *Parmentier aux légumes de saison et bolognaise de lentilles, salade d'épinards, vinaigrette passion, yoghu mangue & graines de tournesol*
18h : 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*
19h30 : Dégustation du repas préparé ensemble
Soirée cercle de chants ~ mantras ~ yoga nidra

DIMANCHE 20 OCTOBRE

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
14h : Temps libre ~ piscine ~ jacuzzi ~ balade dans le bois ou au bord de la mer
16h : Cercle de clôture
17h : Départ du gîte

Infos Pratiques

- Du 18 au 20 octobre 2024
- **Lieu** : Le Bois des Tréans, 44760 Les Moutiers-en-Retz

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

Tarif early bird avant le 30/07/24 :

- 280€/personne en grande chambre partagée (20m2) avec lit individuel
- 360€/personne en chambre individuelle avec lit double
- 320€/ personne : formule duo en chambre partagée avec lit double
- Formule sans hébergement : 220€/personne

Tarif après le 30/07/24 :

- 330€/personne en grande chambre partagée (20m2) avec lit individuel
- 395€/personne en chambre individuelle avec lit double
- 350€/ personne : formule duo en chambre partagée avec lit double
- Formule sans hébergement : 220€/personne

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

Le ménage est fait lors de votre départ.

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/>