

3 au 5 octobre 2025
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 vendéenne, 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 village pittoresque, l'Île d'Olonne, entre océan et marais, invitant au calme et à la détente. Le gîte spacieux dispose de chambres confortables 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 3 OCTOBRE

Arrivée à partir de 17h ~ installation ~ temps libre ~ piscine ~ balade dans les marais

19h30 : Dîner ~ *Maté patate douce à la cacahuète, salade fraîcheur - fruits frais*

20h30 : Cercle d'ouverture

Soirée détente

SAMEDI 4 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 torrifiées*

13h : Lunch

14h : Temps libre ~ balade en bord de mer ou à vélo dans les marais ~ piscine chauffée

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 5 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 ~ initiation surf si les conditions météo le permettent !

16h : Cercle de clôture

17h : Départ du gîte

Infos Pratiques

- Du 3 au 5 octobre 2025
- **Lieu** : 24 rue de la Vertonne, 85340 L'Île d'Olonne

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

Tarif early bird avant le 30/07/25 :

- 280€/personne en grande chambre partagée (3 lits individuels)
- 320€/ personne en chambre partagée (2 lits individuels ou un lit double)
- 580€/personne en chambre individuelle avec lit double
- Formule sans hébergement : 220€/personne

Tarif après le 30/07/25 :

- 330€/personne en grande chambre partagée (3 lits individuels)
- 395€/personne en chambre partagée (2 lits individuels ou un lit double)
- 640€/ personne en chambre individuelle avec lit double
- Formule sans hébergement : 220€/personne

Les lits sont faits pour votre arrivée et le linge de toilette n'est pas fourni : apportez vos serviettes de bain et de piscine. Le ménage est fait lors de votre départ.

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

Une initiation surf pourra être organisée le dimanche si les conditions météo le permettent.

Cette activité sera en supplément (location de combinaison et de surf).

Covoiturage recommandé si possible.

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

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