

30 avril au 3 mai 2026
Retraite Cuisine végétale & Yoga

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 long week-end de 4 jours et 3 nuits sur la côte vendéenne, nous vous proposons de goûter à 4 ateliers participatifs de cuisine végétale 100% gourmandise et d'expérimenter 4 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 !

JEUDI 30 AVRIL

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

VENDREDI 1ER 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 ~ Pratique dynamique pour réveiller le feu intérieur !

11h : Atelier cuisine ~ *Dahl mode soupe, tarte tatin aux légumes, tarte fine salée, crème avocado, kiwi, chia et biscuits sarrasin-coco*

13h : Lunch gourmand

14h30 : Temps libre ~ balade en bord de mer ou à vélo dans les marais ~ piscine chauffée

18h : Atelier cuisine ~ *Parmentier aux légumes de saison et bolognaise de lentilles, salade à la grenade, vinaigrette passion, mousse au chocolat et graines torréfiées*

20h : Dégustation du repas préparé ensemble

Soirée cercle de chants ~ mantras

SAMEDI 2 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 ~ Pratique énergique pour commencer la journée du bon pied !

11h : Atelier cuisine ~ *Buddha bowl, tartare d'algues, tartinade aux citrons confits, crackers aux noix du Brésil, chili aux lentilles beluga, yoghu mangue & graines de tournesol*

13h : Lunch gourmand

14h30 : Temps libre ~ balade en bord de mer ou à vélo dans les marais ~ piscine chauffée

18h : Yoga Hatha ou Yin ~ pratique douce pour venir se déposer.

20h : Dégustation du repas préparé ensemble

Soirée détente

DIMANCHE 3 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 ~ Pratique active pour s'aligner sur son chemin de vie !

11h : Atelier cuisine ~ *Crumble de légumes grillés, rouleaux de printemps kiwi et pistaches, pancakes épinards et quinoa, brownie chocolat aux mogettes vendéennes*

13h : Lunch

14h : Cercle d'échanges dans la joie et la bonne humeur !

15h : Temps libre ~ balade en bord de mer

Infos Pratiques

- **OUVERT À TOUS, y compris les débutants en yoga.**
- Lieu : 24 rue de la Vertonne, 85340 L'Île d'Olonne

Retraite 3 nuits ~ 4 ateliers de cuisine végétale + 4 pratiques de yoga + repas + hébergement + services gratuits sur place (piscine chauffée et prêt de vélos) :

Tarif early bird avant le 31/12/25 :

- 380€ /personne en grande chambre partagée (3 lits individuels)
- 420€ /personne en chambre partagée (2 lits individuels ou un lit double)
- 680€ /personne en chambre individuelle avec un lit double
- Formule sans hébergement : 320€ /personne

Tarif après le 01/01/26 :

- 440€ /personne en grande chambre partagée (3 lits individuels)
- 480€ /personne en chambre partagée (2 lits individuels ou un lit double)
- 740€ /personne en chambre individuelle avec un lit double
- Formule sans hébergement : 380€ /personne

Les draps sont fournis et le linge de toilette ne l'est pas : apportez vos serviettes de bain et de piscine.

Le ménage est fait lors de votre départ.

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

Covoiturage recommandé si possible.