

**7 au 10 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, 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 à Assérac (44) dans un gîte confortable avec une vue à 180° sur l'océan, un lieu invitant au calme et à la détente. Le gîte spacieux dispose de chambres confortables ayant toutes une vue sur l'océan.

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

#### **JEUDI 7 MAI**

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 8 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 Hatha / Vinyasa ~ Pratique dynamique pour réveiller le feu intérieur !

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

13h : Lunch gourmand

14h30 : Temps libre ~ balade en bord de mer : le sentier côtier GR34 est au fond du jardin.

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 détente

#### **SAMEDI 9 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 Hatha / 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 : le sentier côtier GR34 est au fond du jardin.

18h : Yin Yoga ~ pratique douce et tout en relâchement pour venir se déposer.

20h : Dégustation du repas préparé ensemble

Soirée détente

#### **DIMANCHE 10 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 Hatha / Vinyasa ~ Pratique active pour se connecter et s'aligner à son propre flow !

11h : Atelier cuisine ~ *Crumble aux légumes nouveaux, rouleaux de printemps kiwi et pistache, pancakes épinards et quinoa, brownie chocolat à l'ingrédient mystère*

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 : 1 impasse Keravelo Izel, 44 410 Assérac