

14 au 17 mai 2027
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 St Brévin Les Pins (44) dans un gîte confortable à 100 mètres de l'océan, un lieu invitant au calme et à la détente.

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

VENDREDI 14 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

SAMEDI 15 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 avocado, 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

DIMANCHE 16 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 à la patate douce rôtie, 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

LUNDI 17 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 macadamia, 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 : 28 Avenue Hélène, 44250 Saint-Brevin-les-Pins