

# OCEAN YOGA RETREAT

TROIS JOURS POUR RALENTIR, RESPIRER ET VOUS RECONNECTER À L'ESSENTIEL

**PRESQU'ÎLE DE CROZON, BRETAGNE**  
**26/27/28 juin et 11/12/13 septembre**



**LODG'ING**

# RETRAITE DE YOGA

3 JOURS POUR SE RECONNECTER



## PROGRAMME

### Vendredi

15h00	Accueil & installation
17h00	Cercle d'ouverture & introduction au yoga
19h30	Dîner
21h00	Temps libre & détente

### Samedi

07h45	Réveil en douceur & collation
08h30	Pranayama & méditation
09h00	Séance de yoga
11h30	Brunch végétarien & temps libre
14h00	Théorie du yoga
15h30	Temps libre (massage, rando, repos)
18h00	Séance de yoga
20h00	Dîner
21h00	Soirée détente & échanges

### Dimanche

07h45	Réveil en douceur & collation
08h30	Pranayama & méditation
09h00	Séance de yoga
11h30	Brunch végétarien
14h00	Cercle de parole & partage
15h00	





## **CE QUE VOUS ALLEZ EXPLORER DURANT CES 3 JOURS**

### **Les fondamentaux du yoga**

Plongez dans une pratique douce et accessible pour découvrir les fondamentaux du yoga, même si vous débutez.

Vous apprendrez à mieux connaître votre corps, à l'écouter et à l'habiter pleinement.

### **Pranayama**

À travers le pranayama, la respiration yogique, vous découvrirez comment calmer le mental, apaiser le stress et retrouver un souffle plus profond et plus conscient.

### **Asanas**

Vous serez guidé dans la pratique des postures essentielles, afin d'en comprendre les alignements, les bienfaits et leur impact sur votre énergie et votre bien-être au quotidien.

### **La méditation et le recentrage**

Enfin, vous explorerez la méditation comme un véritable outil de calme intérieur, pour ralentir, vous recentrer et installer une paix durable en vous.

## **LES BIENFAITS DU YOGA**

### **Pour le corps**

Le yoga aide à développer souplesse et force, tout en améliorant la posture et la mobilité. Il contribue également à une meilleure santé cardiovasculaire et permet de relâcher en profondeur les tensions physiques accumulées.

### **Pour l'esprit**

Grâce à la respiration et à la pleine conscience, le yoga favorise une meilleure gestion du stress, apporte plus de clarté mentale et aide à retrouver un équilibre émotionnel au quotidien.

### **Pour l'âme**

Au-delà du corps et de l'esprit, le yoga ouvre un espace de paix intérieure, d'harmonie profonde et de connexion à soi, pour se sentir plus aligné et plus ancré dans le présent.



## LES CARACTÉRISTIQUES

### 3 jours d'immersion bien-être

Du vendredi 15h au dimanche 15h

### Petit groupe intimiste

De 3 à 9 participants pour un accompagnement personnalisé

### Niveau accessible

Ouvert aux débutants comme aux pratiquants intermédiaires

### Styles de yoga pratiqués

Hatha • Yin • Vinyasa

### 4 séances de yoga de 2h

Incluant pranayama, méditation et pratique posturale

### Ateliers de pleine conscience

Gestion des pensées et recentrage au quotidien

### Moments de reconnexion en bord d'océan

Temps de pause, nature et ressourcement

### Cercles de parole & bien-être

Espaces d'échange et de partage en toute bienveillance

### 2 nuits en hébergement insolite

Lodge tout confort avec véritable literie, seul(e) ou à partager

### Tous les repas inclus

Collations, brunchs et dîners végétariens compris

### Cuisine et sanitaires partagés

Dans une ambiance conviviale et authentique

### Possibilité de massage\*

Prestations bien-être disponibles en supplément

### À propos de moi

*Je m'appelle Eline, j'ai 27 ans et je suis professeure de yoga certifiée, diplômée d'une formation de 200 heures réalisée en Indonésie en 2024.*

*Passionnée par le bien-être et le développement intérieur, j'ai également effectué deux retraites Vipassana, une pratique de méditation profonde centrée sur la pleine conscience et l'observation de soi.*

*Mon parcours s'est enrichi par l'apprentissage du Reiki, dont j'ai validé les deux premiers degrés, afin d'approfondir ma compréhension des énergies et de l'accompagnement holistique.*

*À travers cette retraite, mon intention est de vous offrir un espace bienveillant de reconnexion à soi, mêlant yoga, respiration, méditation et ressourcement au cœur de la nature.*



# INFORMATIONS & TARIFS

## Lodge partagé

(jusqu'à 4 personnes par lodge)  
270€ par personne

---

## Lodge privatif

(hébergement individuel)  
420€ par personne

---

## Le séjour comprend

2 nuits en lodge glamping tout confort  
L'ensemble des cours et ateliers de yoga  
La restauration végétarienne : collations, brunchs et dîners  
L'accès aux espaces communs Lodg'ing :  
cuisine partagée, sanitaires et espace lounge couvert  
Les draps et équipements de literie fournis

---

Un séjour pensé pour vous offrir confort, détente et reconnexion au cœur de la nature.

RÉSERVER MA PLACE

\*Les séances de yoga sont animées par Eline, professeure certifiée indépendante

