

*SEJOURS CUISINE VITALITE, YOGA, MARCHE ET BIEN ÊTRE*

**Le ciel a 4 saisons et 5 éléments, pour engendrer, faire croitre, recueillir et ensevelir, pour produire le froid, le chaud, le sec, l’humide et le vent. »** (Su Wen du *Huangdi Nei Jing)*

Nous proposons des séjours associant une cuisine végétarienne « vitalité » adaptée à la pratique de yoga.

Parce que chaque saison son importance, sa particularité, pour notre séjour **du 10 au 13 juin** **2021** à Belle ile en mer nous l’avons souhaité et pensé **féminin.**

Nous nous accorderons pour vous envelopper dans une bulle de bien-être et vous inviter à lâcher prise pendant votre séjour iodé.

Cultiver l’amour de soi par la pratique du yoga de la femme, le respect de soi par une alimentation saine, l’écoute de soi par le massage ayurvédique.

**LE YOGA….**

Le Yoga de la Femme est un yoga doux, accessible à toutes les femmes, de tout âge : une combinaison très complète de différentes pratiques comme le Yoga des hormones, le**Yoga du visage**, le Yin Yoga, et le Hatha Yoga, ponctué de méditations, de **techniques de respiration** et de visualisation.

Le Yoga de la Femme est un espace pour s'accepter telle que l'on est, où différents thèmes sont abordés : l’amour de soi, poser un regard bienveillant sur son corps, apprivoiser des changements hormonaux, se retrouver avec soi-même, accueillir ses émotions en douceur, écouter son corps, **apaiser son esprit**, tout en nourrissant une forte connexion à son bassin. Nourrie de cette belle pratique au féminin, c’est ressourcée et apaisée que vous vous sentirez après votre cours.

… par PAULINE (@pauline\_souchu)

Formée en 2017 en tant que professeure de Yoga, Pauline a choisi de placer les femmes au cœur de sa pratique et de son enseignement. Elle enseigne le Yoga des hormones, yoga thérapeutique qui soutient les femmes souffrant de déséquilibres hormonaux et le Yoga de la Femme afin d’inviter les femmes à lâcher prise et à s’accorder un moment pour elles. Au travers de sa pratique, elle accompagne ses élèves à se sentir épanouies dans leurs corps, en leur proposant un espace de détente dans une ambiance douce et chaleureuse.

**LA CUISINE….**

**La Cuisine**pleine de douceur, colorée et pensée pour votre bien être.

Une place importante est donnée à l’alimentation pendant ce séjour afin de se connecter plus facilement à soi et être en harmonie avec la pratique.

Virginie cuisine avec son cœur et veille sur votre équilibre alimentaire. Elle aime partager ses connaissances, ses idées, ses découvertes, initier aux saveurs, aux mélanges, aux goûts, toujours dans le respect des saisons.

Par son expérience de la cuisine sur mesure Virginie s’adapte aux intolérances et allergies alimentaires.

**…..par VIRGINIE (@virginies\_cuisine)**

Formée en 1990 à la cuisine traditionnelle, virginie fait un passage de 13 ans dans les médias, avant de remettre son tablier de cuisinière en 2007 en ouvrant un restaurant à Paris La bouche Rit. Une aventure de 6 ans, qui l’amène à réfléchir différemment sur le « bien manger ». Elle se forme alors à la médecine chinoise et à la naturopathie. C’est auprès de médecins, diététiciens, et naturopathes que Virginie propose une cuisine sur mesure et nourrit au quotidien des personnes avec des pathologies graves. Elle prend conscience que l’alimentation est la base de tout, que notre façon de nous nourrir influence l’apport énergétique nécessaire au bon fonctionnement de nos organes. Aussi fortement engagée pour l’environnement, Virginie cuisine avec des produits bios ou issus de l’agriculture raisonnée, locaux. Amoureuse de Belle ile, elle souhaite partager l’énergie exceptionnelle qu’elle y retrouvechacun de ses nombreux séjours.

**MASSAGES** Pour compléter cette pause, un **massage ayurvédique** est proposé, pour une douce connexion à ses sens et à soi-même. Pratiqué à 2 mains par Nathalie Mauger ou possibilité d’être massée à 2 avec la complicité de Cécile notre hôte. (www.nathalieMauger.fr)

**BELLE ILE** **:** Belle ile en mer, une beauté farouche qui se mérite. Le vrai, le pur, un site naturel de flore et de faunes préservées. Une énergie qui émerge et redonne vitalité au corps, à l’âme et à l’esprit. Des paysages à couper le souffle, qui ne sont pas sans rappeler des contrées lointaines.

**L’HEBERGEMENT**

Entre terre et mer, les confortables gites typiquement Bellilois de Borfloch’. Situés sur la côte Est, où se trouvent de nombreuses plages de sable fin qui figurent parmi les plus abritées de l’île.

La plus proche des Gîtes est la très jolie plage fortifiée de Bordardoué Il est très facile de rejoindre la côte sud par des chemins de traverses parfaitement balisés. Vous profiterez alors des plages situées en contrebas de falaises impressionnantes ou au fond de rias sauvages. Cécile notre hôte nous accompagnera tout au long du séjour

UNE RANDONNEE de 2h30 à la découverte de Belle Ile, cueillette sauvage vous est proposée avec Valérie formée en herboristerie, nous irons à la rencontre des plantes sauvages adaptée à l’énergie féminine. Participation 12€/personne

**LE TARIF de 490€ inclut**

- Les  3 nuits en gîte, chambre partagées de 2 personnes, salle de bains à partager

- Pension complète végétarienne (Tisanes, brunch, collation, dîner)

- 2 cours de Yoga par jour (matin et fin de d'après-midi)

- 1 massage ayurvédique

- Le linge de lit, de toilette et de bains

- le transfert A/R de Le Palais (gare maritime de Belle Ile) au Gite en voiture

**En option**

- supplément de 150€ pour chambre single salle de bains à partager

- Randonnée de 2h30 à la découverte des plantes sauvages « féminines »​ (

**Ce forfait n’inclut pas :**

- Le transport jusqu’à Belle Ile / Le Palais

Lors de la réservation une demande d’acompte de 40% vous sera demandée, remboursable intégralement en cas de restriction sanitaire (confinement). En cas de cas contact ou infection COVID nous ne pourrons vous rembourser cet acompte mais nous vous proposerons de reporter sur une autre date. (La copie du test PCR vous sera demandée)

Le solde à payer durant votre séjour, par chèque ou par virement, directement aux intervenants de ce séjour

Pour le respect de chacune, nous mettons tout en œuvre pour appliquer les gestes barrières et respecter les mesures sanitaires, une salle dédiée au yoga, une dédiée au repas, une aération régulière, un nettoyage des surfaces, des sanitaires et SDB. Si le temps le permet la pratique se fera sur la terrasse extérieure.

Les accessoires sont fournis, nous préfèrerions que vous veniez avec votre propre tapis de yoga, merci de nous signaler en cas d’impossibilité.

**Comment se rendre à Belle Ile en mer**

Si vous venez par la SNCF nous vous conseillons de regarder les horaires de bateaux en simultané

**GARE MARITIME** <https://www.compagnie-oceane.fr>

**EN TRAIN** gare de Quiberon (navette routière ou tirebouchon) TGV AURAY

Si vous préférez prendre un taxi Auray-Quiberon compter 70€ le trajet qui peut être partagé, nous pouvons vous communiquer les coordonnées de taxis

**EN VOITURE de Paris : A10, N165,D768 , de Nantes : N165 de Rennes N24,N166**

**EN AVION Aéroport de Rennes, Nantes (possibilité co voiturage)**

**Liaisons directes Belle ile de Toussus le noble, Lorient et Nantes**

**aviaatlantique-avialib Tél. : +33(0)6 09 75 58 13 / +33(0)2 51 04 34 54**

**RESERVATION DE LA RETRAITE VIRGINIE GOUIN 0624204305** [**atvirginies@gmail.com**](mailto:atvirginies@gmail.com)[**www.virginies.net**](http://www.virginies.net)

**LE PROGRAMME**

**(nous nous réservons la possibilité de modifier le planning lors du séjour, principalement pour cause de météo ☺)**

**JEUDI 10 JUIN 2021**

ACCUEIL des participantes à partir de l’arrivée de votre bateau

17H cercle de bienvenue\*

18h-19h15 Yoga doux et méditation

19h30 diner

Soirée libre ou promenade vers la plage

\*si l’arrivée de vos bateaux ne correspond pas nous décalerons le cercle de bienvenue

**VENDREDI 11 JUIN 2021**

7h45 Tisanes

8h descente et marche silencieuse jusque la plage

9h-10h30 Yoga de la femme

11h Brunch

13h30 -15h30 option excursion cueillette / une collation sera proposée dans le panier

16h-18h00 libre ou massage

18h00\_19h15 Yoga doux

19h30 Diner

20h30 balade digestive et coucher de soleil à la pointe des poulains

**SAMEDI 12 JUIN 2021**

8h Tisanes

8h15- 10h30 yoga de la femme

11h Brunch

13h-18h libre (plage, rando,…) ou Massage

18h00 -19h15 Yoga doux

19h30- 20h : Diner

21h Cercle de Femmes

**DIMANCHE 13 JUIN 2021**

8h Tisanes

8h15- 10h30 yoga de la femme

11h Brunch

Fin de retraite

**Un des gites devra être rendu à 10h, nous gardons le plus grand pour vous permettre de profiter pleinement de l’après-midi du dimanche**

**L’AME AGIT – LA MAGIE – LA MAGIE DE L’AME**

**RESERVATION DE LA RETRAITE VIRGINIE GOUIN 0624204305** [**atvirginies@gmail.com**](mailto:atvirginies@gmail.com)[**www.virginies.net**](http://www.virginies.net)