



## SEJOURS CUISINE VITALITE, YOGA, MARCHÉ ET BIEN ÊTRE

**Le ciel a 4 saisons et 5 éléments, pour engendrer, faire croître, 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 du yoga, et aux bienfaits du massage.

Parce que chaque saison a son importance, sa particularité, nous mettrons l'accent sur la respiration pour nos séjours automnaux à Belle Ile en mer.

**Du 8 au 12 octobre 2021**

**Du 13 au 17 octobre 2021**

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

La saison automnale est un moment transitoire important de l'année, la terre se modifie, s'adapte, et chaque être y ressent un impact. Nous devons donc apprendre à accueillir avec douceur et compassion, et à accompagner cette transition en accord avec nos besoins et envies du moment.

Il est pour moi primordial de savoir respirer, c'est pourquoi j'ai fait appel à Jean Jacques Bureau ([www.yogapnee.com](http://www.yogapnee.com)) pour une séance exclusive de Prāṇāyāmas.

Elisa est une professeur « à part » qui propose en plus de ses cours quotidiens, des ateliers de postures, de bases, d'alignement des chakras. Elle s'adapte à tous les niveaux, et offre un Hatha doux, un Yin et un Vinyasa plus dynamique. Chacun.e trouvera sa place

### LE YOGA....

Le yoga est un voyage à l'intérieur de soi. Formée à un enseignement holistique, mes cours oscillent entre des Vinyasa punchy et créatifs et des cours de yin yoga restauratifs en éloge à la lenteur, à la méditation et à la respiration. Je veux offrir l'harmonie entre le corps, l'esprit et le souffle. Sur le tapis et comme en dehors du tapis.

Laissez-moi vous embarquer, sur notre Belle-Île, sauvage et authentique, dans une pratique quotidienne de yoga et de journaling bienveillante et pleine de surprises pour ralentir, lâcher prise, trouver votre rythme naturel et accueillir l'hiver en douceur.

Instagram : [https://www.instagram.com/la\\_vida\\_yoga\\_nantes/?hl=fr](https://www.instagram.com/la_vida_yoga_nantes/?hl=fr)

### 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) <https://www.virginies.net>

## MASSAGES

Pour compléter cette pause, un **KOBIDO** est proposé, pour une douce connexion à ses sens et à soi-même. Ce massage, japonais et ancestral, du visage est un art, il sera effectué par Elodie Cottais formée et certifiée auprès du Dr Shoggo. ([www.reflexologie-shiatsu-nantes.fr](http://www.reflexologie-shiatsu-nantes.fr))

Une séance de réflexologie, de shiatsu ou de massage ayurvédique pourront être réservés

**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 gîtes 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 CUEILLETTE 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, si la météo ne permettait pas cette cueillette un atelier de phytothérapie sera proposé.

## LE TARIF de 680 € inclut

- Les 4 nuits en gîte, chambre partagée 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) dont les 7 cours d'Elisa et le cours de Jean Jacques
- 1 massage Kobido ou Ayurvédique
- La cueillette sauvage de 2h30
- Le linge de lit, de toilette et de bains
- le transfert A/R de Le Palais (gare maritime de Belle Ile) aux Gites en voiture

### En option

- supplément de 200€ pour chambre single salle de bains à partager
- Votre forfait inclus un massage, vous pouvez en ajouter au tarif de 60€ pour l'ayurvédique et au tarif exceptionnel de 65€ pour le Kobido
- Une séance de réflexologie ou shiatsu par Elodie Cottais (<https://reflexologie-shiatsu-nantes.fr>)

### Ce forfait n'inclut pas :

- Le transport jusqu'à Belle Ile / Le Palais

RESERVATION DE LA RETRAITE VIRGINIE GOUIN 06 24 20 43 05 [atvirginies@gmail.com](mailto:atvirginies@gmail.com) [www.virginies.net](http://www.virginies.net)

### 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

Le bien-être est un art, un art qui s'apprend. Le moment est venu

