

20 au 22 octobre 2023
Marie & Céline
Retraite Cuisine végétale & Ashtanga Yoga

Nous sommes deux femmes passionnées qui ont à cœur de transmettre ce qu'elles ont appris. Rejoignez-nous pour un moment unique de partage et de bien-être alliant yoga et cuisine gourmande !

Au-delà des postures, la pratique de l'Ashtanga yoga conduit à adopter une vie saine dont fait partie une alimentation adaptée à cette discipline.

Le temps d'un week-end sur la côte de Jade, nous vous proposons de goûter à 3 ateliers participatifs de cuisine végétale 100% gourmandise et d'expérimenter 3 ateliers sur la pratique de l'Ashtanga yoga.

La retraite se tiendra dans un lieu enchanteur, entre mer et forêt, invitant au calme et à la détente. **Le gîte** haut de gamme, respectueux de l'environnement, dispose de chambres confortables avec salles de bains privatives, d'un sauna, d'un hammam et d'une piscine chauffée. Nous limitons le nombre de participants à 10 pour vous assurer un espace confortable à chacun.e et pouvoir être vraiment présente.s pour chacun.e de vous.

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

VENDREDI 20 OCTOBRE

Arrivée à partir de 17h ~ installation ~ temps libre

19h30 : Dîner ~ *Parmentier aux légumes de saison et bolognaise de lentilles, salade d'épinards, vinaigrette passion - fruits frais*

20h30 : Cercle d'ouverture

Soirée détente hammam ~ sauna

SAMEDI 21 OCTOBRE

A partir de 8h : Petit déjeuner ~ *Thé et tisanes, fruits et fruits secs, flocons d'avoine, lait végétal, purées d'oléagineux, miel*

9h : Ashtanga yoga les fondations ~ Théorie & pratique posturale

11h : Atelier cuisine ~ *Dahl mode soupe, tarte tatin aux légumes, tarte fine salée, salade à la grenade, crème avocado, kiwi, chia & graines torrifiées*

13h : Lunch

14h30 : Temps libre ~ ballade en bord de la mer ~ piscine

17h : Atelier yoga ~ Bassin & hanches

18h30 : Préparation du repas en commun ~ *Maté patate douce à la cacahuète, salade fraîcheur, yoghu mangue & graines de tournesol*

20h : Repas

Projection de films ou jeux de société

DIMANCHE 22 OCTOBRE

A partir de 8h : Petit déjeuner ~ *Thé et tisanes, fruits et fruits secs, flocons d'avoine, lait végétal, purées d'oléagineux, miel*

9h : Première série de l'Ashtanga Yoga dirigée dans son intégralité ~ Pour les novices, des adaptations des postures sont proposées. Nous terminons avec un Pranayama : Nadhi shodana, un exercice de respiration pour apaiser et retrouver le calme intérieur

11h : Atelier cuisine ~ *Buddha bowl, tartare d'algues, tartinade épicée, crackers aux graines, brownie chocolat aux azukis*

13h : Lunch

14h30 : Ménage en commun dans la bonne humeur !

16h : Cercle de clôture

17h : Départ du gîte

Infos Pratiques

- Du 20 au 22 octobre 2023
- **Lieu** : La Guérvivière - 44580 – Villeneuve-en-Retz
- <https://www.anyma-bien-etre.fr/>
- Groupe de 10 personnes maximum

Retraite 2 nuits ~ 3 ateliers de cuisine végétale + 3 pratiques de yoga + repas + hébergement + services gratuits sur place (hammam, sauna, piscine...) :

- 400€/personne en grande chambre partagée de deux personnes avec lit individuel et salle de bain privative
- 700€/personne en chambre individuelle avec grand lit de 180 et salle de bain privative (douche et baignoire)

Les lits sont faits pour votre arrivée et le linge de toilette est fourni.

Apportez votre tapis de yoga, couverture, coussin...

Covoiturage recommandé si possible. Nous créons un groupe WhatsApp.