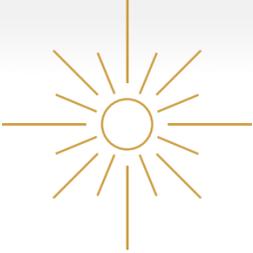


9-12 MAI  2024

RETRAITE YOGA

en famille

LA FERME DE BROUAGE



Introduction

Participer à une retraite de yoga Parents-Enfants

Les objectifs de cette retraite sont nombreux :

- connexion, bien-être et complicité entre parents et enfants
- faire découvrir le yoga aux enfants grâce à des séances ludiques
- développer sa pratique du yoga au travers de séances sans enfants
- partager de moments précieux autour d'activité et de bons repas





*"La famille c'est là où commence l'amour
infini et où la vie prend tout son sens"*

Notre objectif : créer des moments de vie suspendus le temps
d'un week-end et gravés à vie



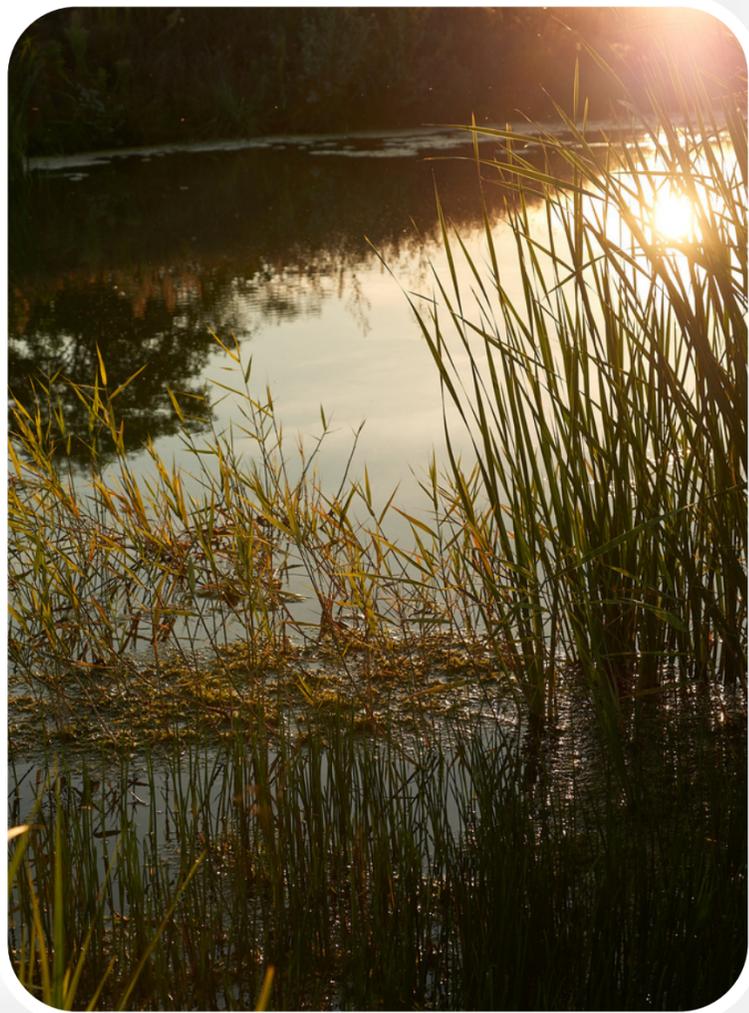
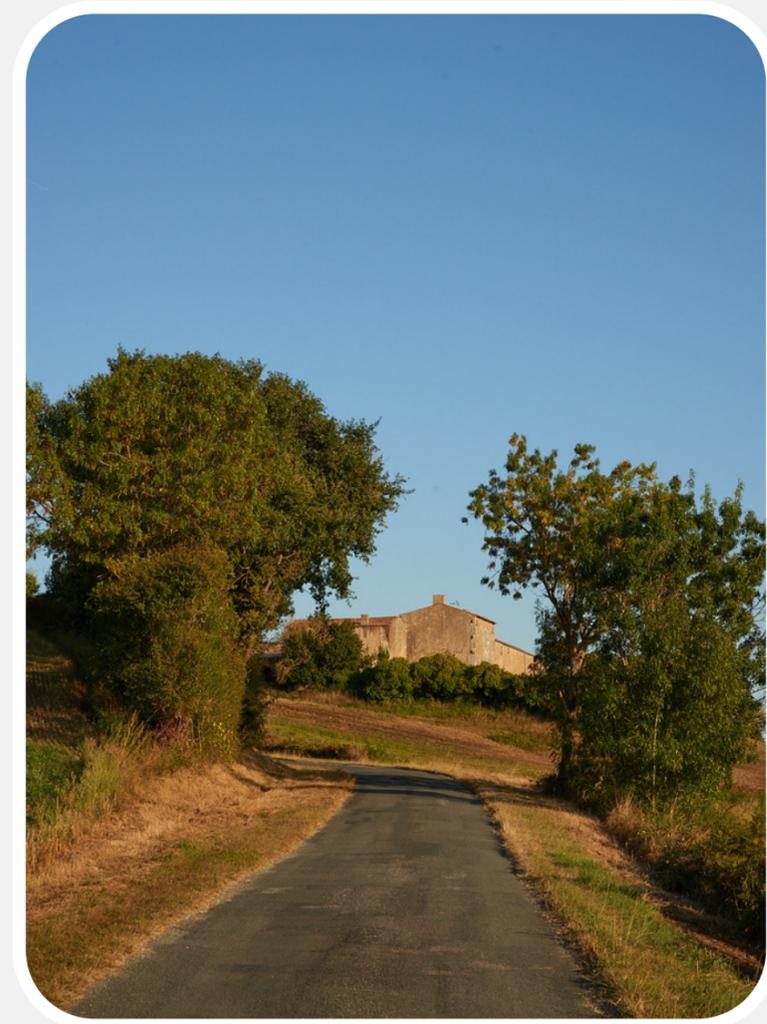
La Ferme de Brouage

Un lieu écoresponsable et magique

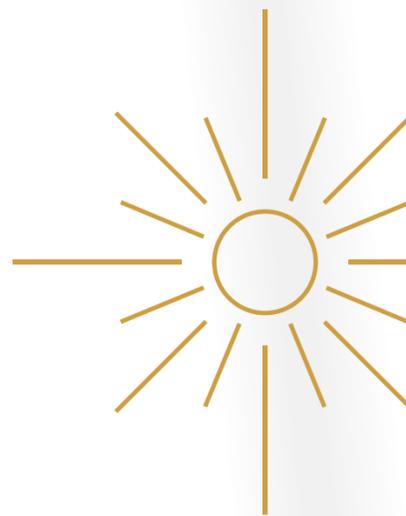


Au coeur de la Charente Maritime, entre Rochefort et Royan, à 20km des magnifiques plages de la côte sauvage et des mythiques spots de surf, ce magnifique lieu offre une expérience agro-touristique exceptionnelle.

La ferme permet de récolter des légumes bio à volonté pour les cuisiner et les savourer. 5 gîtes écoresponsables dans les dépendances d'un bâtiment du 18ème siècle offrent un moment propice à la reconnexion à la nature en famille.



Cours Yoga



Cours 1 : Hatha Vinyasa

Cette pratique offre un équilibre entre l'aspect énergétique du Vinyasa et la stabilité du Hatha, favorisant à la fois la dynamique du mouvement et la présence mentale. Cette fusion crée une séquence fluide de mouvements synchronisés avec la respiration tout en intégrant des poses statiques pour renforcer et stabiliser le corps.

Cours 2 : Yin

Cette pratique se concentre sur le relâchement musculaire profond et la stimulation des tissus conjonctifs, en particulier des articulations et des ligaments. Il se focalise sur la relaxation profonde et la méditation pour un lâcher prise permettant de cultiver la présence mentale.

Cours 3 : yoga parent enfant

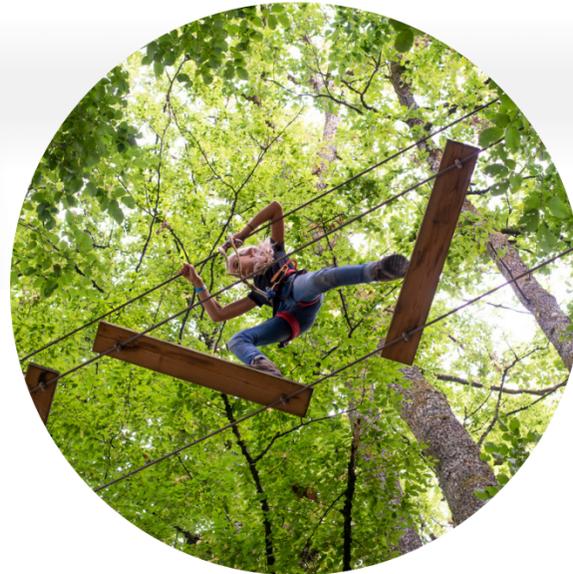
Pratique favorisant les liens émotionnels et physiques entre les parents et les enfants, les postures sont simples et challengeantes tout en alliant des exercices de respirations dans une atmosphère ludique et relaxante afin de développer la conscience corporelle.

Activités *(susceptible d'évolution)*



Activité 1

Balade sur les plages et visite de remparts
Visite sur l'Île d'Oléron



Activité 2

Parc de loisirs (paintball adapté aux enfants, accrobranche...)



Activité 3

Balade libre avec mise à disposition de vélos



Activité 4

Consultation nutrition en séance individuelle ou en petit groupe

Repas



Petit déjeuner

Des petits déjeuners simples, composés de boissons chaudes et froides, des bowls et cakes.



Déjeuner / Brunch

Des repas complets, avec des inspirations japonaises, pour tenir la cadence. Plats végétariens mais des options protéines pour les plus gourmands

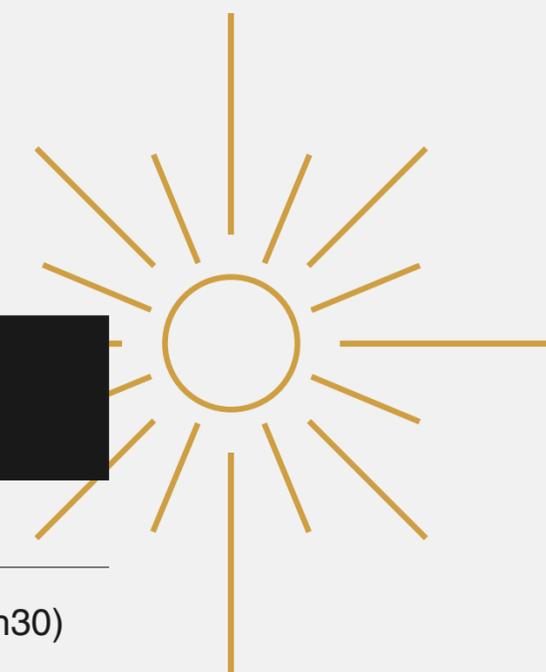


Diner

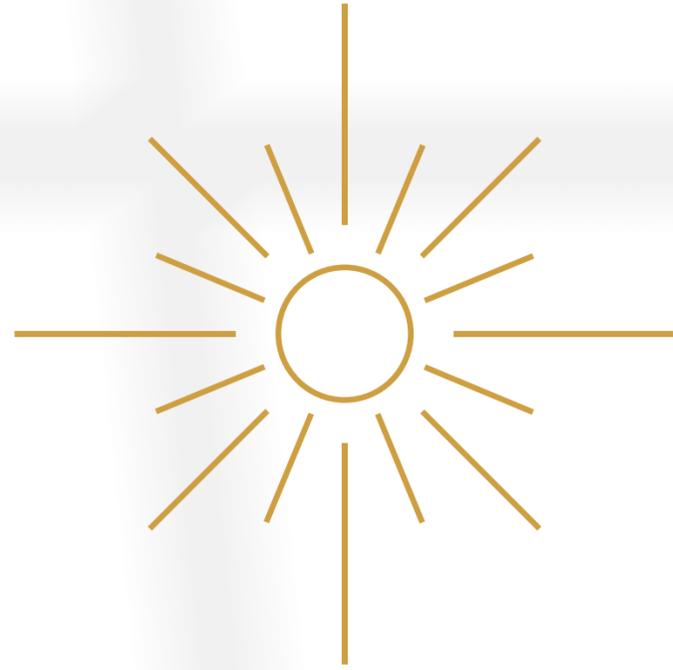
Des apéros et des repas plutôt léger pour favoriser au mieux le sommeil.

Agenda

Voici le programme pour cette retraite

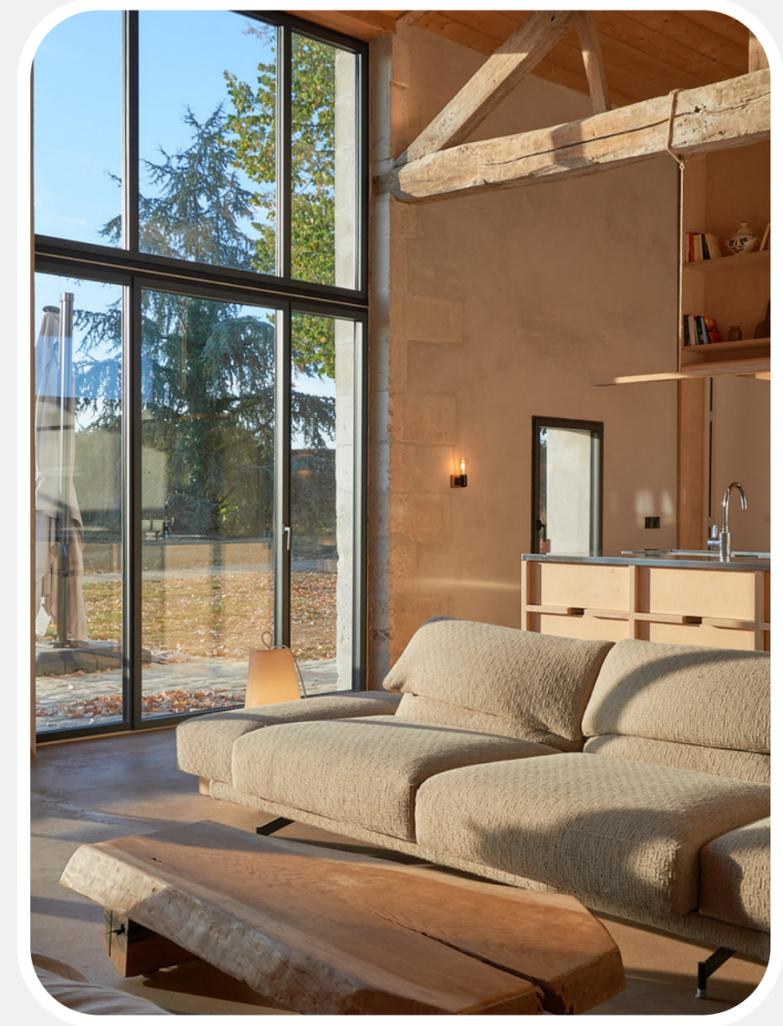


Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4
	8h30 : Petit-déjeuner	8h30 : Petit-déjeuner	8h30 : Petit-déjeuner
	9h : Yoga hatha vinyasa (1h30)	9h : Yoga hatha vinyasa (1h30)	9h : Yoga hatha vinyasa (1h30)
	11h : Brunch	11h : Brunch	11h : Brunch
	13h : Temps libre (lectures, balades, plages etc...)	13h : Temps libre (lectures, balades, plages etc...)	13h : Clôture et partage
16h : Arrivée des participants et installation	<i>Consultation nutrition 30min (sur inscription)</i>	<i>Consultation nutrition 30min (sur inscription)</i>	16h : Départ
17h : Premières cueillettes	17h30 : Yoga parents-enfants (1h)	17h30 : Yoga parents-enfants (1h)	
18h30 : Cercle d'ouverture	19h : Diner	19h : Diner	
20h : Apéro dinatoire	20h30 : Yoga Yin (1h)	20h30 : Yoga Yin (1h)	



N'hésitez plus

Hâte de partager ce moment avec vous





Merci

Pour toute question, n'hésitez pas à nous contacter

Au plaisir de partager ce bon moment avec vous !

Nous contacter

contact@ikigaistudio.fr

Notre site

+33 6 51 54 48 62 / +33 6 03 71 64 35

@nalynn.yoga / @iamjustbo

