

# RETRAITE DE YOGA / PILATES

"SECRET PARADISE" | 1 H DE BORDEAUX

19 - 23 OCTOBRE 2022

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX



| RÉSERVATIONS DISPONIBLES |

# RETRAITE DE YOGA / PILATES

AVEC PERNELLE ET ROBIN



SUD OUEST DE LA FRANCE

DU 19 AU 23 OCTOBRE 22



RÉSERVATIONS DISPONIBLES

# LE THEME

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

## ÊTRE UN POSSIBILISTE !!

SE LIBÉRER DU REGARD DES AUTRES ET ACCÉDER À SON PLEIN POTENTIEL, À SOI, À LA NATURE.

SE RECONNECTER ET RETROUVER UN ÉQUILIBRE ENTRE LE YIN ET LA YANG ET DE BELLES ÉNERGIES.

C'EST L'ÉCOUTE DE SOI, ET DE SON CORPS.

L'ENSEMBLE DES PRATIQUES ET ATELIERS SERONT TOURNÉS VERS CET OBJECTIF, ET SE FERONT HABILLÉS.

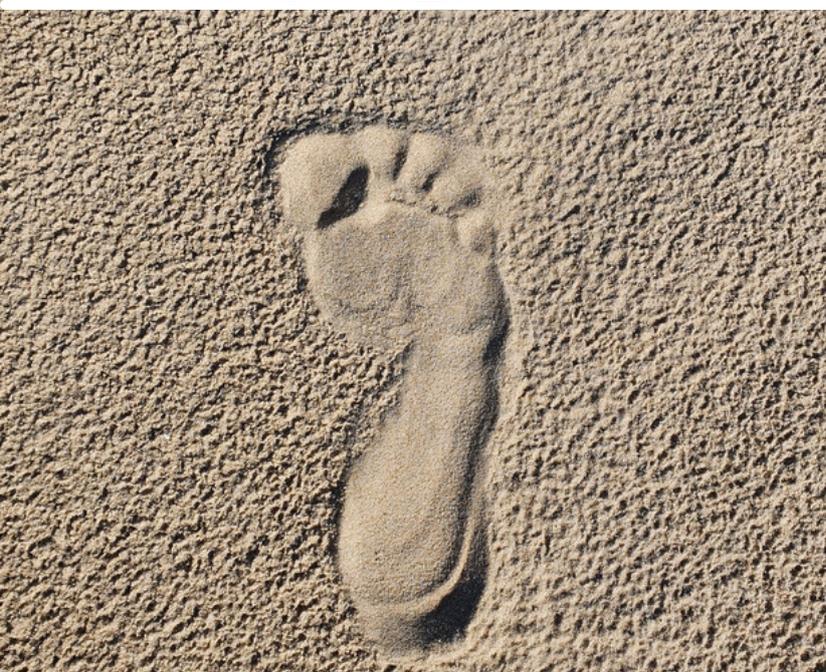
LES SÉANCES SE DÉROULERONT EN PLEINE NATURE, OU DANS UN ESPACE ZEN AVEC MUR DE SEL ET TISANE À DISPOSITION.

### PRATIQUE :

- ASHTANGA VINYASA YOGA (DIRIGÉ)
- PILATES
- YIN YOGA
- PRANAYAMA
- STRETCH ET RELAXATION
- ACCRO YOGA
- YOGA VINYASA
- MÉDITATION

### CADEAU :

- UNE SÉANCE DE SAUNA OFFERTE
- UNE SÉANCE D'ACCOMPAGNEMENT / DE PRÉPARATION {THEME NATURSIME (EN VISIO)}



# LE LIEU \* \* \* \*

UNE OASIS PARADISIAQUE ET FAMILIALE  
SUR LA CÔTE ATLANTIQUE.

LE VILLAGE SE TROUVE AU CŒUR DE LA PINÈDE, AU BORD DE L'OCÉAN AVEC DES KILOMÈTRES DE PLAGE SANS SURPOPULATION,

*LE NATURISME EST LA RÈGLE A LA PISCINE . PAS D'ACTIVITÉ PRÉVUE NU.E. DANS LE CADRE DE LA RETRAITE (CF FAQ).*

L'OCCASION RÉVÉE POUR S'INITIER À CELA EN TOUTE BIENVEILLANCE ET SANS OBLIGATION.

LES 2 CHALETS SONT TOUT ÉQUIPÉ ET TOUT CONFORT. LA PRATIQUE PEUT SE FAIRE SUR LA TERRASSE, DANS LA NATURE OU DANS L'ESPACE BIEN-ÊTRE AVEC MUR DE SEL.



*CALME, RELAXATION, SOLEIL, PLAGE, PISCINE, PILATES YOGA,*

# PROGRAMME

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

- 08:00 - 08:30 : MÉDITATION / PRANAYAMA
- 08:30 : PRATIQUE (YIN OU YANG)
- 09:30 : BRUNCH
- 10:30 : TEMPS LIBRE
- 11:30 - 14:00 : MASSAGES (SUR RÉSERVATION)
- 18:00 - 19:30 : ATELIER / PRATIQUE (YIN - YANG)
- 20:00 : DÎNER
- 21:00 : TEMPS LIBRE - TISANE - JEUX - CERCLE

LE PLANNING EST ÉTABLI ENSEMBLE LA VEILLE

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

**VOUS RESTEZ LIBRE DE VIVRE À VOTRE  
RYTHME, RIEN EST OBLIGATOIRE !**



# QUI SOMMES-NOUS ?

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

## PERNELLE



ÉNSEIGNANTE EN ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES, PERNELLE S'EST FORMÉE À LA MÉTHODE PILATES, À LA RESPIRATION, AUX MASSAGES (5 CONTINENTS) ET À LA NUTRITION.

## ROBIN



ÉDUCATEUR SPORTIF ET ERGONOME EN ENTREPRISE, ROBIN S'EST FORMÉ À LA MÉTHODE PILATES ET AU YOGA (500H), AUX MASSAGES (THAILANDAIS) ET À LA PNL PROGRAMMATION NEURO-LINGUISTIQUE (EN COURS)

# EN DÉTAILS

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

**DU MERCREDI 19 AU DIMANCHE 23 OCTOBRE 2022**

**DURÉE : 5 JOURS / 4 NUITS**

**ARRIVÉE : MERCREDI AM OU JEUDI MATIN**

**DÉPART : DIMANCHE AVANT 15H**

**TYPE DE PRATIQUE : VINYASA - YIN - PILATES - STRETCH**

**PROFESSEURS : PERNELLE . L ET ROBIN . V**

**TAILLE DU GROUPE : 13 ÉLÈVES MAXIMUM**



**PETIT GROUPE = GRANDE ATTENTION !**



# LE PETIT PLUS

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

LE VILLAGE VOUS OFFRE UN TERRAIN DE JEU IMMENSE ET CALME.

AINSI IL EST POSSIBLE DE JOUER AU TENNIS, FAIRE LE PARCOURS SANTÉ, SE BaignER, FAIRE DU VÉLO ET DU SURF, BRONZER ET TOUTES AUTRES ACTIVITÉS QUE VOUS AIMEZ.

## À VOTRE DISPOSITION :

- PLANCHE DE SURF (SELON STOCK)
- BOULES DE PÉTANQUE / MOLKY
- RAQUETTES DE TENNIS / PADEL
- VÉLOS
- SLACKLINE
- COMBINAISONS DE SURF
- TAPIS DE YOGA
- LIVRES
- SPA ET MASSAGES (EN SUPPLÉMENT)



# AVIS



PERNELLE EST UNE PROFESSIONNELLE QUI VIT ET MAITRISE SON MÉTIER D'ENSEIGNANTE EN ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES, TRÈS INVESTIE AUPRÈS DE SES PATIENTS, À L'ÉCOUTE, QUI LES MOTIVE AVEC TOUJOURS CE MÊME SOURIRE.



PERNELLE EST COMPÉTENTE, BIENVEILLANTE, PLEINE DE VIE, DE BONS CONSEILS ET PÉDAGOGUE. SES SÉANCES SONT VARIÉS, ADAPTÉES ET DYNAMIQUES ! JE RECOMMANDE SANS HÉSITER



UNE SUPERBE RETRAITE AVEC DES ENSEIGNEMENTS DE QUALITÉS ET UNE DIVERSITÉS D'ACTIVITÉ. FRANCHEMENT, POUR AVOIR PARTICIPER À PLUSIEURS RETRAITE, JE TROUVE QUE CELLE LÀ ÉTAIT RICHE EN PROPOSITION. LE CÔTÉ NATURISTE, A SE DOUCHER EN PLEINE NATURE ÉTAIT UNE TRÈS BELLE EXPÉRIENCE POUR SE RÉCONCILIER AVEC SON CORPS ET REVENIR À L'ESSENTIEL. MA PRATIQUE DE YOGA A EU UN TRÈS JOLIE TOURNANT ET ROBIN M'A PERMIT, A TRAVERS SES ENSEIGNEMENTS ET SON ATTENTION, À COMPRENDRE LE FONCTIONNEMENT DE MON CORPS ET A FAIRE ÉVOLUER MA PRATIQUE. SURF, PISCINE, SAUNA, ACCÈS À LA PLAGE EN 10 MIN À PIED, TENNIS ... C'ÉTAIT SUPER



CETTE EXPÉRIENCE ÉTAIT EXCEPTIONNELLE. UN MOMENT HORS DU TEMPS, AU MILIEU DES PINS AU SON DES OISEAUX. ROBIN EST D'UNE BIENVEILLANCE SANS NOM, J'AI EU L'IMPRESSON D'ÊTRE AVEC DES AMIS DE LONGUE DATE ALORS QUE JE VENAIS TOUT JUSTE DE RENCONTRER LES GENS. J'AI AIMÉ QUE LE PLANNING NE SOIT PAS FIGÉ ET QU'IL SE DESSINE EN FONCTION DE L'ÉNERGIE DU MOMENT. DECOUVRIR LE NATURISME SANS OBLIGATION ÉTAIT UN + POUR TRAVAILLER LE LÂCHER-PRISE ET LA CONFIANCE EN SOI



# TARIFS

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

CHAMBRE PARTAGÉE LIT SIMPLE	530 €
CHAMBRE PRIVATISÉE LIT DOUBLE	730 €
LIT DOUBLE PARTAGÉ (2 PERS)	1 030€

## QUE COMPREND CE TARIF ?

EX : TARIF 530 €

HÉBERGEMENT : 65€ / JOUR

NOURRITURE: 12 € / REPAS

ENSEIGNEMENT: 15 € / COURS

ACCÈS PISCINE, VÉLO, PLAGE, SURF, TENNIS,  
PARCOURS SANTÉ, GOLF...

## NON INCLUS !

TRANSPORTS : ALLER - RETOUR

DRAPS

MASSAGES

# EN RÉSUMÉ

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

## CE SÉJOUR COMPREND :

- *HÉBERGEMENT 4 NUITS / 5 JOURS*
- *CHEFFE PRIVÉE POUR PENSION COMPLÈTE (BRUNCH, COLLATION, DÎNER)*
- *PRATIQUE X 7 (À 2 PROFS)*
- *AUTRES ACTIVITÉS (PRÊT DE MATERIEL)*
- *UNE SÉANCE DE SAUNA*
- *UN ACCOMPAGNEMENT {EN VISIO (30MIN)} FAQ*



# DANS VOS VALISES

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

*COMMENT SAVOIR CE QUE VOUS DEVEZ PRENDRE ? JAMAIS SIMPLE EN CETTE PÉRIODE DE FIN D'ÉTÉ AVEC 6°C LE MATIN ET PEUT ETRE 30°C L'APRES-MIDI., PAR AILLEURS SI LE NATURISME EST NOUVEAU POUR VOUS CELA COMPLIQUE LES CHOSES... UNE CHOSE EST SURE, MAILLOT DE BAIN INTERDIT.*

- LA PRATIQUE :**
- LA MÊME TENUE QUE D'HABITUDE.
  - VETEMENTS SOUPLES ET LÉGERS
  - PRÉVOIR UN PULL SI JAMAIS
  - TAPIS ET BRIQUE (IDÉALEMENT)

- LE CHALET**
- LA TENUE DU DIMANCHE RELAX
  - TON JEU COUP DE COEUR
  - TON GATEAU OU BOISSON PRÉFÉRÉ
  - VOS DRAPS

- POUR LE RESTE :**
- BASKETS (TENNIS-RANDO- P. SANTÉ)
  - SERVIETTE DE BAIN
  - CREME SOLAIRE (SELON VOS BESOINS)
  - LUNETTES SOLEIL

# COMMENT VENIR

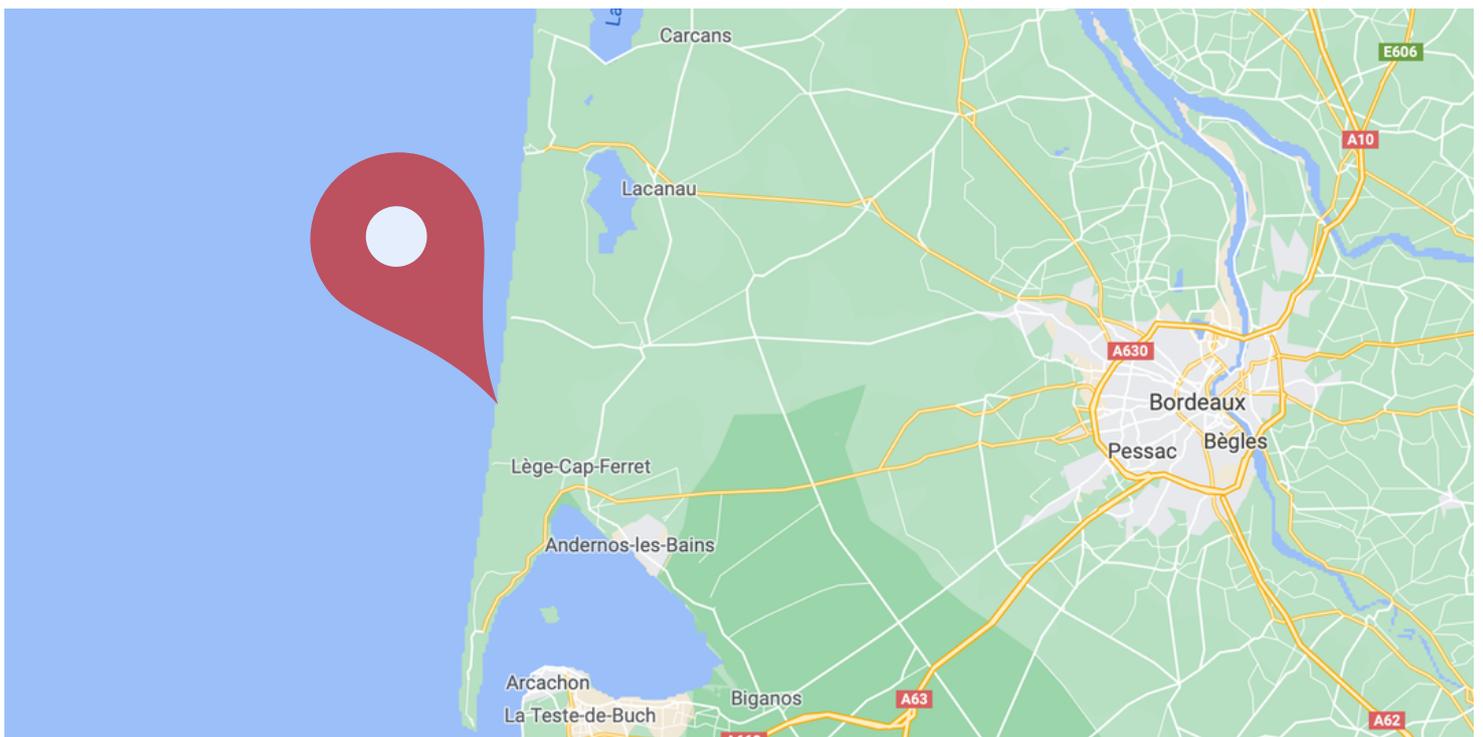
*EN AVION : AÉROPORT DE MÉRIGNAC (55KM)*

*EN TRAIN : GARE DE BORDEAUX SAINT JEAN (65 KM ) ET / OU  
MARCHEPRIME (40KM).*

*BUS : JUSQU'A BORDEAUX PUIS CITRAM LIGNE 601  
JUSQU'À .....*

*TAXI, VTC OU VOITURE : ENTRE CAP FERRET ET LACANAU*

*L'ADRESSE EXACTE SERA COMMUNIQUÉE APRES INSCRIPTION .AINSI  
QUE LE MOYEN LE PLUS SIMPLE POUR SE RENDRE SUR LE LIEU DE  
RETRAITE.*



*UN SYSTEME DE CO-VOITURAGE ET NAVETTES SERONT MIS EN  
PLACE.*

# FAQ

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

SUIS-JE OBLIGÉ.E DE VIVRE NU.E ?

NON !! VOUS ÊTES ENCORE UNE FOIS LIBRE. MAIS LA NUDITÉE EST OBLIGATOIRE À LA PISCINE ET C'EST UNE BELLE EXPÉRIENCE. **AUCUNE PRATIQUE NE SE FERA NU.E !**

PUIS-JE VENIR AVEC MES ENFANTS ? NON !! MAIS DES AIRBNB SONT POSSIBLES DANS LE VILLAGE.

QUI EST L'ENCADRANT ? PERNELLE LEFFETAS ET ROBIN VINCENT ENCADRERONT LA RETRAITE : CES 2 ÉDUCATEURS SPORTIFS APPORTERONT L'ÉQUILIBRE PARFAIT. ILS INCARNENT L'AMOUR, LA BIENVEILLANCE ET L'ENVIE DE PARTAGER.

QU'EST CE QUE L'ACCOMPAGNEMENT PROPOSÉ EN VISIO ? CHANGER SON POINT DE VUE SUR LE NATURISME OU AUTRES OBJECTIFS / CRAINTES ET SE LIBÉRER AVANT DE VENIR.

QUEL STYLE DE NOURRITURE ? ANGÉLIQUE NOTRE PROFESSIONNELLE CULINAIRE, SERA LÀ POUR VOUS CUISINER DES PLATS SAINS ET DE QUALITÉS

COMMERCE ? IL Y A DANS LE VILLAGE UN MARKET AVEC L'ENSEMBLE DES BESOINS DU QUOTIDIEN, HYGIENE, NOURRITURE, PAIN, FROMAGE, BOISSON ETC..

COMMENT S'INSCRIRE ? L'INSCRIPTION SE FAIT EN 2 ÉTAPES : PRÉ-INSCRIPTION SUR LE SITE, PUIS INSCRIPTION AVEC LE VERSEMENT D'UN CHEQUE DE 250€ (ENCAISSÉ EN AOUT, ET NON REMBOURSABLE APRES LE 18 SEPTEMBRE). LE RESTANT EST DÛ SUR PLACE.

**N'HÉSITEZ PAS À NOUS POSER VOS QUESTIONS !**