RETRAITE DE YOGA VINYASA - GOLFE DU MORBIHAN

Explorez votre potentiel

du samedi 10 au mercredi 14 juillet 2021

chez June

yoga • pilates and more

DESCRIPTION DU SÉJOUR

- **Thème du séjour:** Explorez votre potentiel
- **Lieu:** l'Île d'Arz
- **Durée**: 5 jours / 4 nuits
- **Type de yoga pratiqué:** Vinyasa dynamique et Vinyasa doux - 2 pratiques/jour
- **Niveau:** Tous niveaux
- **Activités de détente et sportives**
- **Cuisine**: Flexitarienne

VOTRE INTERVENANT

Victoria Lauro,

professeure de Vinyasa et fondatrice de chez June. Victoria vous accompagnera tout au long de cette retraite bien être !

Le séjour sera rythmé par ses cours de yoga pensés pour stimuler et réveiller votre énergie tout en dépassant vos limites.

Bienveillante, souriante et authentique, **le partage et la transmission** sont ses maîtres mots**.** Embarquez pour un véritable **voyage de reconnection à votre corps et à votre esprit !**

L'Île d'Arz

On la surnomme "l'Île des capitaines".

Ce petit coin de paradis, se situe au coeur du golfe du Morbihan et reste aujourd'hui un lieu privilégié.

Véritable havre de paix, l'Île d'Arz tient son charme de sa douceur de vivre, son climat doux, ensoleillé et sa nature préservée.

L'Île d'Arz bénéficie d'une côte dentelée protégeant de nombreuses criques propices à la baignade et offrant des panoramas incomparables sur le golfe du Morbihan.

Son sentier côtier, vous invite à en faire le tour à pied ou à vélo. Partez ainsi à la découverte de ses anciens marais salants, vasières, réserves ornithologiques, sans oublier son bourg si charmant.

L'Île en quelques chiffres

240 Ildarais | **3 km de long** | **3 km de large** | **330 ha** | **18 km le tour de l'Île**

Hébergement

chez June
yoga • pilates and more

Déposez vos valises dans ce lieu de calme et de déconnexion.

À quelques minutes du bourg, cette maison à l'architecture typique de la région offre une vue imprenable sur la mer. Que ce soit au levé ou au couché du soleil la terrasse comme le jardin seront nos meilleurs espaces de pratiques et de détente !

Les chambres

- **Chambre luxe** * (Lit double - SDB privative)
- **Chambre premium** * (Lit double - SDB partagée)
- **Chambre confort** (2 lits simples / chambre partagée - SDB partagée)

*possibilité de réserver 1 chambre privative ou partagée

Votre programme*

8h : Pause thé, jus
8h30 - 10h : Yoga
10h30 - 12h : Brunch
Après-midi : activités/temps libre
17h30 : Pause thé, jus, collation
18h - 19h30: Yoga
20h30 : Dîner

*Ce programme type est susceptible de changer et d'être adapté en fonction des conditions météorologiques sur place

Activités

(activités comprises dans le prix mais optionnelles.)

- Ballade en vélo
- Randonnée
- Paddle
- Atelier créativité

Cuisine

La cuisine sera fléxitarienne*
Les collations, brunchs, et les diners, sont cuisinés sur place.
Nous privilégions au maximum les produits bio et de saison.

Les Tarifs

		Early Birds*
• Chambre Luxe		
- 1 personne chambre privatisée	1 155 €	1086 €
- 1 personne chambre partagée	975 €	917 €
• Chambre Premium		
- 1 personne chambre privatisée	1095 €	1029 €
- 1 personne chambre partagée	945 €	888 €
• Chambre Confort	870 €	818 €

*** tarifs "Early Bird" en réservant avant le 30/04/21**

chez June
yoga • pilates and more

Inclus:

Hébergement selon les options choisies

Tapis de Yoga

Repas : jus, collation, brunch & dîner

Les cours de yoga et de méditation

Non inclus:

Transports pour l'Île d'Arz

L'assurance voyage

Infos pratiques

chez June
yoga · pilates and more

Se rendre à l'Île d'Arz

Trajet en voiture Nantes centre --> Vannes : environ 1h30

Trajet en train Nantes --> Vannes : environ 1h
Trajet en train Paris --> Vannes : environ 2h30

Gare de vannes --> Gare maritime de vannes : environ 12 min en voiture

Traversée en bateau vers l'Île d'Arz
Compagnie : Bateaux bus du Golfe / 07 83 85 86 93

Port d'embarquement :

- Vannes, gare maritime : Allée Loïc Caradec - 56 000 Vannes
- Parking gratuit sans limitation de durée
- Prix aller/retour : 10.80€
- Temps de la traversée 30 minutes

Le samedi 10 juillet
Départ Vannes : 10h00
Arrivée Île d'Arz : 10h30

Le mercredi 14 juillet
Départ Île d'Arz : 13h05
Arrivée Vannes : 13h35

Notre minibus vous attend à votre arrivée pour vous déposer à la maison !

Réservation

contact@chezjune.fr

Paiement

Virement bancaire

Test PCR négatif obligatoire