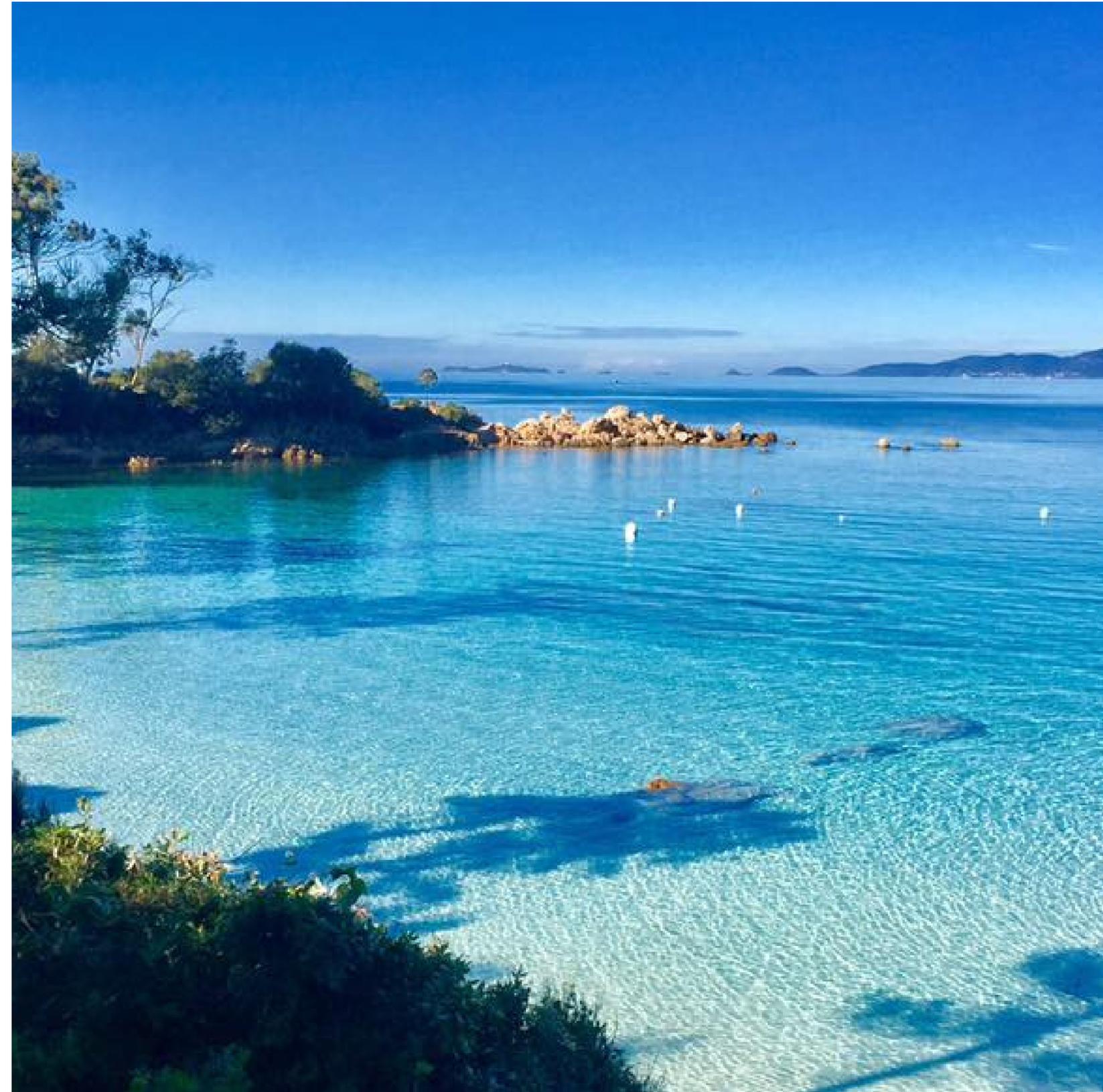




LA RETRAITE
YOGA . PILATES

YOGA, PILATES EN CORSE

12 AU 16 OCTOBRE
PIETROSELLA / PROCHE AJACCIO



LA RETRAITE

Un stage de 4 nuits, accessible à tou.t.es, combinant du yoga et du Pilates, ainsi que la découverte des sublimes paysages du littoral corse, sur terre et depuis la mer



PRATIQUES

- Pratiques dynamiques : vinyasa, mobilité et Pilates
- Pratiques douces : stretch, yin, méditation et pranayama

NATURE

- Sorties randonnées
- Sortie en paddle à la Presqu'île d'Isolella

CHILL

- Piscine chauffée, jardin vue mer
- Accès privé à la plage
- Massages en supplément

L'HÉBERGEMENT

Situé en bord de mer immédiat, à proximité de la magnifique Presqu'île d'Isolella, avec sa nature préservée, et ses plages de sable.

Nous avons choisi d'organiser ce séjour dans une maison contemporaine, avec vue mer, une piscine chauffée, un jardin avec accès direct à la plage, et de grands espaces de vie.



ESPACE DE VIE EXTÉRIEUR
avec vue mer



MAISON CONTEMPORAINE
tout confort



CHAMBRE PARTAGÉE
ou PRIVATIVE



LES INTERVENANTES

DAPHNÉ & LUCILE

Daphné et Lucile sont les deux fondatrices de la Maison Yoga Pilates.

Toutes deux professeures de Pilates et de Yoga, elles vous guideront tout au long de ce séjour avec précision et bienveillance afin de vous accompagner dans votre pratique de yoga, qu'elle soit débutante ou avancée.

PROGRAMME TYPE

JOUR 1

- À partir de 17h : Arrivée & accueil des participant.e.s
- 18h/19h : Séance de yoga doux pour reprendre la base des postures
- 19h30 : Dîner

JOUR 2

- 8h/9h : Pilates
- 9h15 : Petit déjeuner
- 10h30/15h : Sortie rando avec pique-nique en bord de mer
- Temps libre / piscine / plage
- 18h/19h : Yoga Stretch
- 19h30 : Dîner

JOUR 3

- 8h30/9h30 : Yoga vinyasa doux
- 9h30 : Petit déjeuner
- 10h30/13h : Sortie paddle (si la météo le permet)
- 13h30 : Déjeuner
- Temps libre
- 17h30/19h : Yin yoga
- 19h30 : Dîner

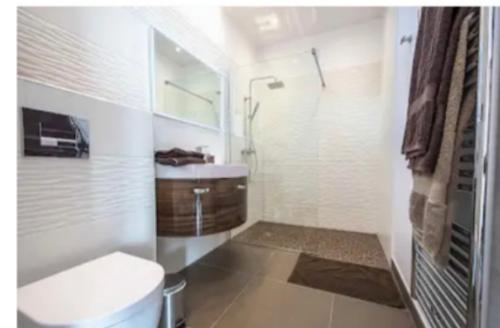
JOUR 4

- 8h30 : Petit déjeuner
- 10h/12h : Atelier mobilité
- 12h30 : Déjeuner
- 14h Balade aux Sanguinaires
- Sunset et apéritif
- 20h : Dîner

JOUR 5

- 9h/10h : Pilates
- 11h30 : Brunch
- Temps libre / piscine / plage
- 16h : Départ des participant.e.s

LES TARIFS



OFFRE DUO

Chambre double partagée

**1700€/
2 PERSONNES**

CHAMBRE PRIVATIVE

**1100€/
PERSONNE**

CHAMBRE PARTAGÉE

**800€/
PERSONNE**



POUR TOUTE QUESTION & PRÉ-INSCRIPTION

lamaisonnyogapilates@gmail.com
14 rue camille Pelletan - La Ciotat

@lamaisonnyogapilates

WWW.LAMAISONYOGAPILATES.COM