



# RETRAITE YOGA & SURF

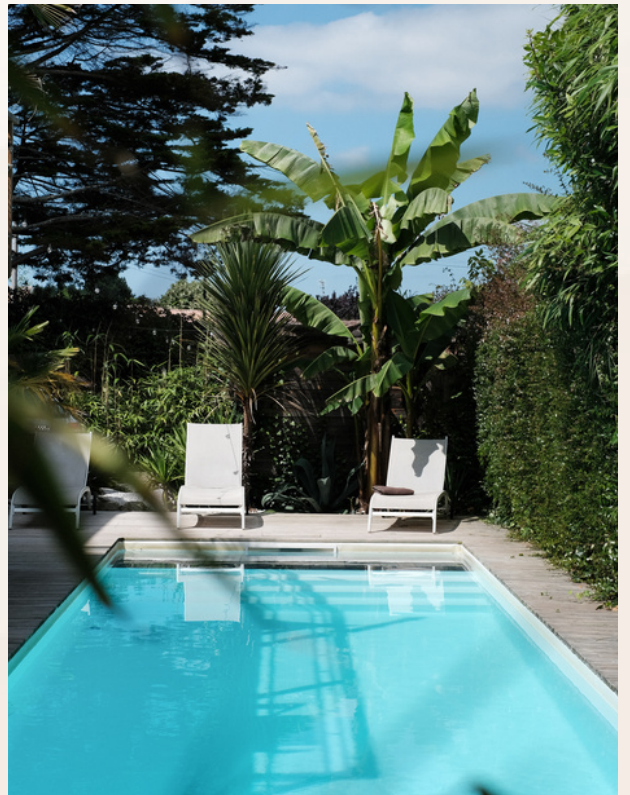
*DU 19 AU 23 JUIN 2022*

Envie de t'offrir un séjour les pieds dans l'eau?  
Rejoins-nous pour une semaine yoga & surf du 19 au  
23 juin dans le sud-ouest de la France !

## LE LIEU

La Villa Sayulita est une charmante Surf House à quelques minutes seulement d'Hossegor et des plus belles plages des environs. Située à Seignosse, au bout d'une impasse, vous profiterez du calme tout étant proche de l'action.

La villa se compose de 5 chambres doubles pouvant accueillir 10 guests, ainsi que d'une terrasse sur deux étages offrant une variété de zones de repos, un pool bar, une salle de sport, un four à pizza et un barbecue.



# PROGRAMME

Yoga, méditation, pranayama, ateliers, cours de surf, randonnées, massages, temps libre au bord de la piscine et à la plage, délicieux repas végétariens, ...

8.00 : Tisane & temps libre  
8:30 - 9:45 : yoga du matin  
10:00 - 11.00 : brunch  
11.00 - 14.00 : temps libre\*  
14.00 - 18h00 : cours de surf ou rando  
18.00 - 19.00 : Temps libre\*  
19.00 - 20.30 : dîner  
20.30 - 21.30 : atelier ou temps libre\*



*\*piscine, massage, balade à vélo, lecture, sieste... en fonction de tes envies*

Si pour toi, le yoga rime avec engagement physique autant que lâcher prise et détente, alors cette retraite est faite pour toi !

Que tu sois pratiquant.e régulier.e ou débutant.e, adepte du vinyasa, ashtanga, hatha, rocket ou yin, tu y trouveras ton bonheur et auras l'occasion de découvrir différents types de yoga, enseignés et adaptés à tes besoins par Félix et Fiona.



# LA TEAM



Personal Trainer depuis plus de 10 ans et ceinture noire de Jiu Jitsu, le sport a toujours joué un rôle central dans la vie de Félix. Certifié depuis 2018 en tant que professeur de yoga, il enseigne à ce jour le Vinyasa, Ashtanga, Rocket et Yin yoga. Ses cours se concentrent particulièrement sur l'alignement des postures et l'exécution du mouvement, dans le respect de l'anatomie et des capacités physiques de chacun.

Passionnée par le bien-être, la nutrition et le développement personnel, Fiona enseigne le yoga depuis plus de 5 ans et ne cesse de se former dans le domaine de la santé holistique. Durant le séjour, elle te guidera dans ta pratique et t'aidera à te reconnecter à ton corps et tes sensations par le biais de ses cours de yoga et ateliers.



# FOOD

Un délicieux **brunch** vous sera servi tous les matins après le cours de yoga à la Villa.

**Lunchs optionnels** durant votre temps libres (non compris dans le prix du séjour), grand choix de snacks et restaurants aux alentours et cuisine à disposition dans la villa.

Des fruits et **encas** vous seront proposés durant l'après-midi.

Les **diners végétariens** seront également prévus tous les soirs à la villa, sauf le dernier soir ou nous prendrons un apéro dinatoire au coucher du soleil sur la plage.



# TARIFS

*Un minimum de 8 participants est nécessaire pour confirmer ce séjour.  
Nous essayerons de faire le maximum pour répondre à votre choix de chambre.  
Ce dernier sera validé en fonction des disponibilités.*

## CHAMBRE TULUM

Chambre **lit double** (queen size) située au premier étage de la maison avec vue sur le jardin et l'impasse. Salle de bain privée, linge de maison et serviette de bain inclus. Toilette dans le couloir en face de la chambre.



- **Ta place dans un lit double (à partager en duo) = 975€**
- **Ta chambre lit double privatisée pour une personne = 1450€**



## CHAMBRE SAN PANCHO

Chambre **lit double** (queen size) située au rez de chaussée de la maison avec baie vitrée qui donne sur la terrasse. Salle de bain privée. Linge de maison et serviettes inclus. Toilette dans le couloir à côté de la chambre.

- **Ta place dans un lit double (à partager en duo) = 975€**
- **Ta chambre lit double privatisée pour une personne = 1450€**

## CHAMBRE PUERTO ESCONDIDO

Chambre lit double (queen size) située au premier étage de la maison avec vue sur le jardin. Lavabo privé dans la chambre, salle de bain commune. Linge de maison et serviette de bain inclus. Toilette dans le couloir à côté de la chambre.



- Ta place dans un lit double (à partager en duo) = 900€
- Ta chambre lit double privatisée pour une personne = 1350€



## CHAMBRE TODOS SANTOS

Chambre **2 lits simples** située au rez de chaussée de la maison avec vue sur le jardin. Salle de bain privée. Linge de maison et serviette de bain inclus. Toilette dans le couloir en face de la chambre.

- Ta place dans un lit simple = 1095€

## CHAMBRE RIO LAGARTOS

Chambre **2 lits simples** située au premier étage de la maison avec vue sur le jardin et l'impasse. Salle de bain commune. Linge de maison et serviette de bain inclus. Toilette dans le couloir à côté de la chambre.

- Ta place dans un lit simple = 1050€



# INCLUS

Logement pour 4 nuits à la Villa Sayulita

4 Brunchs, snacks et dîners végétariens

6 Cours de yoga + matériel nécessaire

2 soirées atelier

2 cours de surf + matériel nécessaire

1 randonnée

Prêt d'un vélo pour tes déplacements

Accès piscine, plage moment de détente

Rencontres, bienveillance & bonne ambiance



## A PRÉVOIR DE TON CÔTÉ...

Ton transport jusqu'à la Villa Sayulita

(en avion, train, bus ou voiture)

Accueil le dimanche 19 juin à partir de 16h.

Départ le jeudi 23 juin à 11h.

Lunchs optionnels durant les temps libres

Possibilité de Booker un massage à la carte

# RESERVATIONS

TU RÊVES DE VIVRE CE SÉJOUR AVEC NOUS ?  
ENVOIE NOUS UN E-MAIL À [FIONACAPP@GMAIL.COM](mailto:FIONACAPP@GMAIL.COM)

En spécifiant ton nom/prénom, date de naissance  
ainsi que ton choix de chambre :

- Ta place dans un lit simple chambre "Rio Lagartos", SDB partagée = 1050€
- Ta place dans un lit simple chambre "Todos Santos", SDB privée = 1095€
- Ta chambre "Puerto Escondido" lit double, SDB partagée = 1350€ (ou 2x 900€)
- Ta chambre "San Pancho" lit double, SDB privée = 1450€ (ou 2x 975€)
- Ta chambre "Tulum" lit double, SDB privée = 1450€ (ou 2x 975€)

*Nous reviendrons vers toi dans les plus brefs délais pour te confirmer les disponibilités. Nous te demanderons alors de régler un acompte pour bloquer ta réservation.*



**Règles sanitaires COVID** : Nous suivons de près l'évolution de la situation liée à la pandémie. Nous mettons tout en œuvre pour que votre prochain séjour ne soit pas une source de stress ou de préoccupation. En cas d'annulation de la retraite de notre part pour cause de re-confinement, vous serez remboursé de la totalité de votre paiement.