



ORIGINE SOLEIL

séjours bien-être & vitalité



**WEEK-END YOGA
& CUISINE PÉTILLANTE
SUR L'ÎLE DE RÉ
DOMAINE DE L'ABBAYE**



ÎLE DE RÉ

L'ESPRIT LE LIEU
LE LOGEMENT LA
CUISINE BALADE
ET BORD DE
L'OCÉAN YOGA

L'ESPRIT

Deux jours au calme pour pratiquer le yoga en toute sérénité et découvrir une cuisine saine et gourmande.

Se reconnecter à soi, prendre le temps de vivre l'expérience de l'instant présent, stimuler tous ses sens, créer de l'espace pour mieux se consacrer à l'essentiel, se reconnecter à la nature dans un cadre exceptionnel et hors du temps : **l'île de Ré**



LE LIEU

À 20 minutes de la gare de la Rochelle, le village de Sainte-Marie-de-Ré semble s'étendre tout le long de la côte sud de l'île de Ré offrant ainsi un espace de repos privilégié pour les amoureux de la nature et des rivages iodés.

LE LOGEMENT

À 10 min à pied de l'océan et du centre du village le domaine de l'Abbaye est un ensemble de maisons disposant de plusieurs chambres spacieuses et décorées avec soin, d'une grande salle à manger pour des repas conviviaux, et d'un salon cosy avec cheminée.

Une grande salle à proximité du jardin est équipée de tapis et d'accessoires de yoga.

Le hamman est toujours à disposition et la piscine est chauffée.



LA CUISINE

La frugalité et la gourmandise seront à l'honneur lors des repas végétariens composés de produits bio et locaux - ils peuvent s'adapter aux contraintes et allergies alimentaires.

Apprendre à bien se nourrir est un des facteurs essentiels pour une plus grande autonomie de sa santé naturelle. Sophie animera des cours de cuisine afin de vous transmettre les secrets de la gastronomie végétale. Créatrice de saveurs originales, elle partagera sa longue expérience de la cuisine mais aussi de la nutrition bien-être avec des recettes savoureuses et simples à faire chez soi.

Les produits utilisés sont frais, 100 % de saison, de culture biologique et à 80 % locaux, provenant de producteurs et maraîchers de l'île de Ré.





BALADE ET BORD DE L'OcéAN

Respiration, oxygénation, le charme vivifiant des côtes sauvages, des espaces naturels protégés et des marais salants de l'île de Ré.

Une véritable régénération au contact des éléments : la lumière, l'air, l'océan Atlantique.

LE YOGA

Accessible à tous, la pratique du yoga est à la fois fluide et dynamique le matin, douce et profonde le soir.

Chaque séance de yoga se fait dans le respect des aptitudes de tou(te)s les participant(e)s. Vous pouvez ainsi rééquilibrer ou renforcer votre pratique en toute sécurité.

Essentiels à notre bien-être physique et émotionnel, le souffle et la respiration sont travaillés en profondeur.



« ET LAISSER FLOTTER LES RUBANS »

DANS LA FORMULE DES SÉJOURS WEEK-END SONT INCLUS _____

- Le **logement** en chambre avec linge de lit et de toilette,
- L'**entretien individuel** téléphonique pour une personnalisation de votre séjour,
- Le **guide complet**(*) pour un séjour unique,
- L'encadrement et l'**accompagnement** de chaque instant,
- Les **randonnées guidées** sur l'île de Ré(dont une marche méditative),
- Les **7 repas** du séjour,
- Les **4 séances de Yoga**,
- Les **3 ateliers de cuisine saine** avec Sophie,
- Les causeries du soir sur les **bons réflexes vitalité**,
- La séance de 30 min de **Dien Chan**,
- Le **bar à thés, tisanes et infusions**, l'eau filtrée et dynamisée,
- La sélection de **livres** de Sophie à consulter,
- Le **bol d'air Jacquier®**, les bains dérivatifs et le trampoline **bellicon®**,
- Le **livret des recettes**(*) de cuisine réalisées ensemble.
(* envoyé par email)

NON-INCLUS _____

- Le transport (arrivée et départ), les soins, la location des vélos, les activités et excursions non prévues au programme.

EN PRATIQUE _____

- Accueil à partir de **18h30 le vendredi**
- retour prévu autour de **17h30 le dimanche**

COMMENT SE RENDRE SUR PLACE ?

- En voiture, accès par le pont depuis la Rochelle
- En train, arrivée en gare de la Rochelle, puis au choix transfert vers Sainte-Marie-de-Ré en navette bus ou en taxi
- En avion + location de voiture, depuis les aéroports de Bordeaux (deux heures de route), de Nantes (1h30 de route) et de La Rochelle, mai à septembre, vols réguliers, France et Europe (15min de route).

INFOS & RÉSERVATIONS

sophie.laborde@me.com - 06 03 15 20 33

www.originesoleil.fr