



SÉJOUR DE YOGA et BIEN ÊTRE



4 jours
3 nuits



La Canopée des Landes
Le Puy, route de Villenave 40110 ARJUZANX



Du 2 au 5 Décembre
2021

UNE EXPERIENCE UNIQUE AU COEUR DE LA NATURE

Vanessa Pigot



AVEC:



Blandine Gagliardi



Cet hiver on retourne à la nature ! connectez votre esprit, votre corps, et votre âme dans un espace vert et relaxant.



Du Jeudi 2 Décembre à partir de 16 h au Dimanche 5 Décembre

un séjour inoubliable

PROGRAMME 4 jours - 3 nuits

Jeudi 2 Décembre :

- 16 h : découverte des lieux et petite collation
- 17h15 : cercle d'ouverture, journaling et Yoga de la femme
- 20 h : repas du soir

Vendredi 3 Décembre :

- 8 h 15 : infusions et fruits secs
- 8 h 45 : Vinyasa Yoga
- 11 h : Brunch et temps libre
- 13 h 30 : marche landaise autour du lac
- 15 h 30 : goûter et temps libre et/ou massage*
- 18 h 30 : Viniyoga
- 19 h 45 : repas du soir
- 21 h : Yoga nidra

Samedi 4 Décembre :

- 8 h 15 : infusions et fruits secs
- 8 h 45 : Vinyasa Yoga
- 11 h : Brunch
- 13 h : atelier cuisine et temps libre
- 15 h 30 : goûter et temps libre et/ou massage*
- 18 h 30 : Viniyoga
- 19 h 45 : repas du soir
- 21 h : Yoga nidra

Dimanche 5 Décembre :

- 8 h 15 : infusions et fruits secs
- 8 h 45 : Vinyasa Yoga
- 11 h : Brunch et temps libre
- 13 h : atelier expression artistique et/ou massage*
- 17 h : goûter et départ



Ce planning est donné à titre indicatif et peut être adapté en fonction de la météo



Vanessa vous guidera dans l'exploration de différents styles de yoga :
le Yoga de la femme, le Viniyoga, le Vinyasa Yoga, et le Yoga nidra.

Le Yoga de la femme est un yoga profondément doux, accessible à toutes qui permet de prendre du temps pour soi. C'est une pratique qui utilise des postures de Hatha Yoga, de yoga du visage, de yoga des hormones, de yin yoga; la méthode de Tatiana Elle avec qui Vanessa s'est formée, incite à stimuler les différents organes, chakras, canaux énergétiques, points d'acupression pour trouver un équilibre énergétique; lors de cette pratique, nous explorons le lâcher prise afin d'apprécier et savourer ces moments précieux de rencontre avec soi-même. Cette pratique soutient et amène à avoir envie de s'occuper de soi et à laisser se développer votre féminité.

Le Viniyoga : l'appellation « Viniyoga » a été formulée entre 1970 et 1980 par T. Krishnamacharya , considéré comme le père du yoga moderne. Le terme Viniyoga vient de Sutras de Pantajali et un des principes essentiels de son enseignement : « ce n'est pas la personne qui doit s'adapter au yoga mais le yoga qui doit être ajusté à chaque personne ». L'enseignement Viniyoga se base sur la personne et non sur la technique, chacun pratique en suivant son propre souffle. Le Viniyoga est un yoga qui s'adapte aux besoins de chacun, visant principalement à unir le corps, le souffle et l'esprit afin d'apaiser et de stabiliser notre état mental.

Le Vinyasa yoga : Enchaînement de mouvements dynamiques, initié et harmonisé par la respiration. C'est un style de yoga qui permet de se dépenser tout en travaillant l'alignement du corps.

Le Yoga nidra : la relaxation profonde s'appelle yoga nidra ou « sommeil éveillé ». Cette technique « d'élargissement de la conscience », fut mise au point par Swami Satyananda, à partir de textes tantrique très anciens. Il s'agit d'une rotation de la conscience favorisant une relaxation en profondeur non seulement physique, mais surtout mental et émotionnelle.



Blandine vous préparera des repas végétariens, savoureux et créatifs pour permettre à votre corps d'être au mieux de sa forme pour une pratique optimale.



Salades énergétiques et savoureuses



Veloutés de légumes de saison



Cake aux agrumes et sans gluten



Porridges au yaourt végétal et fruits frais



Terrines de légumes



Tisanes, thés et goûtees gourmands

Atelier d'expression artistique libre :

A travers la couleur et la peinture, Blandine vous guidera vers une expérience d'expression artistique en pleine conscience. Retrouver la confiance et l'estime de soi grâce à l'apprentissage et la pratique d'activités créatives.

Excursion :

Marche Landaise, et découverte du Lac d'Arjuzanx. Le site s'étend sur 2673 hectares. La réserve d'Arjuzanx est le second site le plus important de passage migratoire en France de grues cendrées.

Cuisine végétarienne, colorée et savoureuse :

Blandine optera pour la préparation d'une cuisine végétarienne et sans gluten. Pour le respect de la planète, elle utilisera des ingrédients de saison, locaux et bio.

Massages :

Vanessa vous proposera 2 sortes de massages : crânien et kobido

Inclus dans votre séjour :

Le logement à la Canopée des Landes : chambre suivant vos envies et votre budget, partagée ou privée.

Le Yoga : 8 pratiques (méditation, kriyas, asana, relaxation)

La pension complète et les collations, thés, café, infusions, et jus.

Un atelier cuisine : préparation d'un cake énergétique, sans farine et sans graisse animale.

Les temps libres : découverte de 4 hectares de terrain arboré avec de grands chênes centenaires.

Un coffret cadeau : surprises

Non inclus dans votre séjour :

le trajet et le transport jusqu'à la Canopée.

*Les massages au choix 60 € pour 1 h. (Inscription en même temps que votre réservation et paiement sur place)

* l'atelier artistique 50€ pour 1 h 30 matériel fourni. 4 personnes max. Inscription en même temps que votre réservation.

L'assurance personnelle (responsabilité civile + individuelle accident).

TARIF :

Chambre seule avec salle de bain et wc privatif : 620€

Chambre seule avec Salle de bain et WC partagé : 580€

Chambre partagée avec salle de bain et WC partagée : 520€

Réservez en avance, une réduction de 40 € vous sera accordée pour toute réservation avant le 10 Octobre.

Pour confirmer votre réservation, un acompte de 180€ sera demandé (non remboursable en cas d'annulation sans motif médical). Le solde restant dû au plus tard 1 mois avant la date du séjour, (soit le 2 Novembre).

Prix dégressif : si vous souhaitez être accompagné, (conjoint, amie...), et partager une chambre contactez nous par email ou par téléphone.

En cas d'annulation de notre part, ou due à un nombre insuffisant d'inscriptions, ou lié à l'épidémie (ex: confinement, cas contact, test positif), l'acompte sera totalement remboursé. Demande d'annulation jusqu'à 24 h du départ: en cas d'annulation de votre part liée à l'épidémie, un remboursement sera effectué sous forme d'avoir valable 18 mois sur nos séjours.

Nous invitons les participants à fournir un test PCR 48 h à 24 h avant l'arrivée afin de se retrouver en toute sérénité.

Possibilité de régler en 2 fois par chèque ou virement bancaire.

Une équipe passionnée pour prendre soin de vous.

Vanessa



yoga_bakea

Blandine



atableavecblandise

J'ai découvert le yoga en 2012 après une blessure lors d'un entraînement de Capoeira (art martial brésilien).

Par une pratique assidue, je constate rapidement les bienfaits de cette pratique et mon corps s'assouplit, les tensions s'estompent et très naturellement la pratique du yoga devient un pilier dans mon quotidien. Je me suis mis en tête d'explorer différentes pratiques : Hot Yoga, Ashtanga Yoga, Vinyasa Yoga.

Je découvre ces différentes pratiques et m'y intéresse de plus près et installe ainsi une pratique régulière.

C'est donc par la pratique physique que je pousse les portes du Yoga.

Le Yoga est devenue une véritable passion, un art de vivre.

Sur mon chemin, je découvre la puissance de cette pratique auprès de Caroline BEILARD, formatrice et enseignante dans les Landes qui m'a permis d'aller plus loin dans mon chemin intérieur.

Mes mantras sont aujourd'hui « Amour », « bienveillance », « douceur » « compassion » et « sourire ».

Je suis une authentique gourmande. Ma cuisine ? Elle est joyeuse, opulente et vivante, à l'image des grandes tablées de mon enfance autour de repas longuement mijotés.

Ma mère, italienne, exprimait sa créativité foisonnante dans la décoration, les menus du quotidien et la peinture. Mon père, lyonnais, était issu d'une lignée renommée d'artisans de métiers de bouche ; il cultivait un immense potager-verger qui nourrissait toute notre famille au fil des saisons.

Mon univers culinaire créatif et gourmand s'est façonné, comme moi, au confluent de 2 régions gastronomiques fortes, entre Lyon et l'Italie.

J'aime créer, imaginer, mitonner des plats simples, sains et savoureux issus de ces deux terroirs.

Pour vous accompagner dans ce séjour de bien-être, j'ai choisi la partie végétarienne et sans gluten dont j'ai expérimenté les bienfaits sur mon corps et mon esprit.

Pour vous permettre de pratiquer avec tonus et vitalité, je vous préparerai des plats équilibrés, colorés et savoureux.

Infos et réservations :

Vanessa: bakeaviniyoga@gmail.com - 06 21 21 43 94

Blandine : blandise.gagliardi@orange.fr - 06 82 25 09 08