

À propos

Clémentine & Margo

Professeures de hatha yoga

Deux professeures de yoga, deux personnalités et énergies misent en commun pour vous proposer une retraite alliant : yoga, art thérapie, immersion en nature & bien-être.

Un accompagnement individuel tout au long de la retraite pour permettre un cadre sécuritaire et bienveillant pour chacune.



Contact

Clémentine & Margo

06.25.48.13.67

soham.yoga.et.bien.etre@gmail.com

Retraite Reconnexion

AU COEUR DE LA FORÊT DES
LANDES

DU 12 AU 15 SEPTEMBRE 2025

Programme

Votre séjour

Une espace de 7ha au coeur de la forêt des Landes pour faire une pause après la rentrée.

L'occasion de se recentrer sur soi grâce à la pratique du yoga dans son intégralité : pranayama, asanas & méditation.

Avec bienveillance, lumière & douceur.



Le logement

Cet Aerial est composé de plusieurs bâtiments : 1 maison avec plusieurs chambres et salles de bains, un bâtiment pour la salle à manger, un autre avec la cuisine, une salle repos et billard, un cellier 2 chambres et salle de bain, un autre pour une pièce collective (yoga, sport, cinéma ou soirée), un bâtiment abritant la piscine chauffée et le sauna et un dernier petit bâtiment qui est consacré au bien être (massage, soins holistiques..)

Le programme

Vendredi

- 🕒 17h30 - Arrivée et installation
- 🕒 18h30 - 19h30 : Cercle d'ouverture - Mantra & Bahjan chantés
- 🕒 19h30 : Repas by Foodista Therapy
- 🕒 20h30 : Séance de Yin Yoga & Yoga Nidra



Samedi & Dimanche

- 🕒 08h30 – 10h30 : Hatha Yoga
- 🕒 11h00 – 12h30 : Brunch by Foodista Therapy
- 🕒 Le samedi avec Clémentine : 13h30 – 15h00 : Initiation à l'Ayurvédà (dosas, hygiène vitale)
- 🕒 Le dimanche avec Margo : 13h30 – 15h00 : Atelier art créatif - le pouvoir des couleurs
- 🕒 Temps de repos libre (piscine, océan, balade à pied/vélo...)
- 🕒 19h30 : Repas by Foodista Therapy
- 🕒 20h30 : Séance de Yin Yoga & Yoga Nidra

Lundi

- 🕒 08h30 – 10h00 : Cercle de clôture - Mantra & Bahjan chantés
- 🕒 11h00 – 12h30 : Brunch by Foodista Therapy

Le petit + :

Possibilité de soins bien-être sur demande en + :

- Massage Shirochampi
- Soins métamorphique
- Massage énergétique

