

RETRAITE D'AUTOMNE EN CORSE



Du 6 au 9 Octobre

YOGA | KUNDALINI | RANDO & DÉTENTE

*Une retraite exceptionnelle de 4 jours et 3 nuits en Corse
pour se ressourcer et s'ancrer dans la nature*

avec Margot Peyron & Séverine Hermary

à la Casa Lou en Corse

Un séjour en collaboration avec Savage Wellness

Une retraite intimiste dans un écrin de nature en bord de mer

*Une retraite exceptionnelle de 4 jours et 3 nuits en Corse
pour s'ancrer et se connecter à la/sa nature*

Il est des lieux où l'on revient. Ces lieux de repères et d'ancrage et la Corse en fait partie. La première expérience de retraite sur cette magnifique île de beauté ne pouvait être la dernière.

Alors voici un nouveau programme de retraite sur 4 jours dans un cadre somptueux pour ressentir son alignement, sa stabilité, renforcer ses fondations et enfin lâcher prise à travers différentes pratiques de yoga, une journée de randonnée et des ateliers et soins de bien-être.

[Séverine](#) & [Margot](#) réuniront leurs voix pour vous guider sur les chemins qui relient le yoga à votre vie.
[Lisa de Savage Wellness](#) prendra soin de vous tout au long du séjour.

Kundalini Yoga | Yoga Postural | Yin Yoga & Détente

Une retraite intimiste dans un écrin de nature en bord de mer. [La Casa Lou](#), visible uniquement par la mer, sera le théâtre de ce séjour rééquilibrant et reposant. De chaque côté, une vue fabuleuse sur la baie de Propriano, toile de fond de cette villa aux prestations luxueuses, les pieds dans l'eau.



- PROGRAMME -

Nos objectifs pour ce séjour :

- Nettoyer et purifier le corps des toxines accumulées
- Approfondir sa pratique du yoga à travers différentes approches (pratiques posturales mais aussi énergétiques et respiratoires)
- Renforcer son corps et son esprit pour un meilleur ancrage et plus grande stabilité (physiquement, émotionnellement, énergétiquement)
- S'entraîner à vivre dans l'espace naturel de l'instant présent et observer ses mécanismes limitant
- Apprendre à se stabiliser dans les postures en lâchant du lest, en se décrispant, en respirant
- Renforcer les muscles et articulations pour avoir une posture stable et confortable au quotidien
- Repartir avec des pistes de mise en pratique pour s'ancrer au quotidien

Les différentes pratiques du séjour :

Méditation

Pranayama

Kundalini & Kriyas

Hatha Yoga

Vinyasa Yoga

Yin Yoga



Déroulé du séjour

Jour 1 - Jeudi

- Arrivée en fin de matinée
- 11h30 - Cercle d'ouverture
- 12h30 : Déjeuner
- Temps libre, plage & soins
- 17h - 19h : Hatha Flow & Doux
- 19h30 - Dîner



Jour 2 - Vendredi

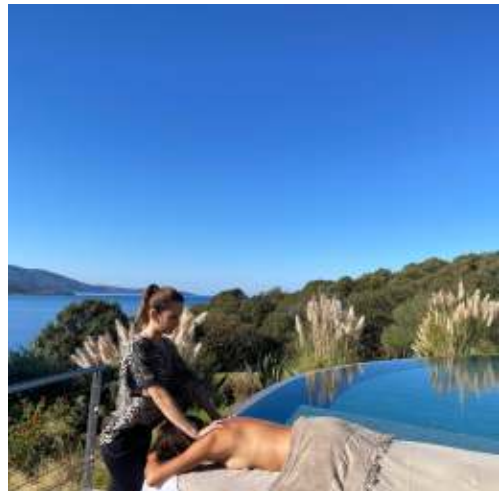
MATIN

- Boissons chaudes
- 8h30 - 9h30 - Méditation & Éveil de la Kundalini
- 9h30 - 11h - Yoga Postural
- 11h00 - Brunch healthy

APRÈS-MIDI

Temps libre

- Soins sur mesure & massage
- Piscines, balades, et plage etc.
- 16h00 : collation
- 17h30 - 19h30 : Kundalini & Yin Yoga
- 20h00 - Dîner



Jour 3 - Samedi - Yoga & Randonnée

MATIN

- Boissons chaudes & collations coup de boost
- 7h30 - 8h30 Méditation de pleine conscience
- et réveil musculaire
- 9h00 : Petit déjeuner : plein d'énergie
- 10h-15h30 :

Départ pour une journée de randonnée.

4 à 5 heures de marche et d'émerveillement visuel et olfactif baignés dans la nature Corse entre Mer & Maquis.

- 12h30 : Pique-Nique en pleine nature

APRÈS-MIDI

- 17h : Retour, collation et temps libre
- 18h - 19h30 - Yin Yoga & Relaxation
- 20h : Dîner



Jour 4 - Dimanche

MATIN

- Boissons chaudes & collations coup de boost
- 8h30 - 9h00 : Méditation & Pranayama
- 09h00 - 11h : Kundalini Yoga
- 11h00 - Brunch healthy

APRÈS-MIDI

Temps libre : soins sur mesure, piscine, plage et balades

- 15h00 : Cercle de clôture
- 16h00 : Départ



Déconnecter de son quotidien, prendre soin de soi, progresser à son rythme dans sa pratique de yoga & vivre une expérience unique grâce à une équipe de passionnées pour prendre soin de vous.

Catégorie:

Cette retraite a été imaginée pour des personnes ayant déjà une pratique (même débutante) du yoga, quelle que soit la méthode.

Concernant votre hébergement :

Dans un écrin de nature, [Casa Lou](#) est visible uniquement par la mer. Calme et confort sont les maîtres mots pour définir cette villa, pieds dans l'eau.

La villa a été pensée en fonction du lieu, pour épouser les courbes du terrain et s'intégrer parfaitement dans ce cadre exceptionnel ; minéraux et végétaux sont mis en œuvre pour respecter au mieux la nature et faire de Casa Lou un refuge paisible : pierre et bois ; béton brut et toiture entièrement végétalisée, pour atteindre l'équilibre parfait.

De chaque côté, une vue toujours plus fabuleuse sur la baie de Propriano, toile de fond de cette villa aux prestations luxueuses et aux proportions extraordinaires.

Le jardin aménagé autour de la maison vous permet de vous détendre face à la mer. En contrebas, la piscine à débordement de 26 mètres et son accès privé à la plage.

Nous souhaitons vous emmener à la Casa Lou pour :

- Sa piscine à débordement face à la mer
- Ses très belles chambres équipées tout confort
- Son accès direct à la plage



Concernant les repas:

Nous aurons le plaisir d'avoir avec nous la talentueuse cheffe Mélanie créatrice de Foodista Therapy, passionnée et amoureuse de la cuisine végétale.

“Foodista Therapy est un projet global autour de la cuisine végétale; du partage, de la transmission, de la création. J'ai à cœur d'élargir le champ des possibles dans cette alimentation. Après de nombreuses années d'expérimentations et de recherches, aujourd'hui je vous invite sur ce chemin dans le but de vous donner des clés pour intégrer plus de végétal dans votre diet ! Passionnée par la beauté naturelle des produits de la terre et la richesse des bienfaits des plantes, ensemble nous allons créer du bon, du beau et du vibrant ! La cuisine du monde, les couleurs et la saisonnalité m'inspirent énormément et durant les ateliers je souhaite partager avec vous cette réflexion autour de la création d'un repas savoureux, satisfaisant et aux qualités nutritionnelles élevées.”

Chaque jour, elle nous propose un format: brunch, collation et dîner spécialement préparés pour régaler nos papilles. Au menu : des repas healthy, gourmands & chaleureux, 100 % végétariens. Si vous avez des intolérances alimentaires, merci de l'indiquer dans votre formulaire d'inscription.

Vos intervenants :

Margot : Margot aime explorer les philosophies et pratiques d'hier et d'aujourd'hui qui l'aident à s'ancrer et faire fleurir un certain art de vivre. Pour elle, le yoga est une philosophie pratique à la fois simple et profonde qui concentre nombreux des enseignements les plus sages. Après des études littéraires, et un bain dans la ville active, elle est partie voyager autour du monde et est revenue avec l'envie d'explorer les pratiques qui la font évoluer : le yoga, le dessin et la philosophie. Elle s'est formée à l'enseignement du yoga auprès de Gérard Arnaud et à rejoint l'équipe du Satnam Club. Depuis, Margot partage le yoga qu'elle a reçu, le yoga qu'elle pratique. Un yoga simple, curieux et profond. Un yoga de l'alignement, une méditation du mouvement, une pratique souvent décrite comme étant “doux-namique”.

Séverine : Corse de cœur et esprit libre, Séverine est la fondatrice de Satnam Club. Sa rencontre avec la méditation puis le yoga, il y a plus de 15 ans, ont changé sa façon d'être au monde. Dirigeante d'entreprise et coach certifiée, elle a tout quitté en 2017 avec sa famille pour faire découvrir la richesse des pratiques et la philosophie au sens large du Yoga. En 2021, elle décide après 5 années de pratique de Kundalini Yoga de se former comme enseignante auprès de l'école Karam Kriya. La dimension énergétique de la pratique et la mise en conscience de chacun des exercices donnent une corde de plus à son arc pour accompagner chacun, en individuel ou en groupe, dans son plein potentiel. Elle a à cœur de mettre en regard la pratique et nos automatismes pour apprendre à mieux se connaître. Elle vous accompagnera au côté de Margot pour explorer et repartir avec des clés concrètes pour évoluer dans sa propre connaissance et renforcer son ancrage au quotidien.

Lisa : Co-organisatrice de ces belles retraites, Lisa est là pour faire de votre séjour une expérience unique. Son envie est de vous offrir une véritable parenthèse avec pour seul objectif, ne penser qu'à votre bien-être ! Wellness addict, elle anime également différents ateliers afin de vous faire découvrir de nombreuses techniques pour prendre soin de vous dans votre quotidien.

Les tarifs :

Nous vous proposons un prix tout compris avec activités, soin sur mesure, restauration, hébergement et navette aéroport/casa lou.

Le prix dépend de l'hébergement sélectionné :

- Chambre partagée pour 2 personnes avec 1 lit double : 950 euros par personne
- Chambre partagée pour 2 personnes avec 2 lits simples : 1150 euros par personne

Le tarif ne comprends pas :

- Les activités non mentionnées dans le programme
- Le transport (avion) pour vous rendre en Corse (votre transfert de l'aéroport jusqu'à la Casa Lou est lui compris dans le prix du séjour)

Comment se rendre sur le lieu du séjour ?

La Casa Lou se situe à Propriano.

Voici l'adresse : Zi Accillanaccia 20110 PROPRIANO

L'aéroport le plus proche est celui d' Ajaccio et nous organiserons une navette gratuite pour vous rendre ensuite à la Casa Lou.

Voici les horaires recommandés pour les personnes au départ de Bordeaux :

Ryan Air Jeudi 6 Octobre
Bordeaux 6h15 - 8h00 Figari

Volotea Dimanche 10 Octobre
Figari 18h55 - 20h35 Bordeaux

Les tarifs sont extrêmement avantageux en ce moment !

Pour des renseignements concernant les transports, n'hésitez pas à joindre Lisa au 06.75.14.37.28

Réservation

Pour faire une demande de réservation, merci de remplir ce [formulaire](#) et Lisa reviendra vers vous très prochainement.

Vous pouvez également envoyer un mail à contact@savage-wellness.fr



Satnam Club

- Révélateur de bien-être -



Savage Bien-être à partager

- Créateur d'échappées bien-être -