

RETRAITE YOGA
À HOSSEGOR



Yoga & Féminin Sacré

DU 9 AU 12 MAI 2024

Louise Tocqueville, sexothérapeute et créatrice du podcast 'la minute sexe' et moi-même, professeure de Yoga Yin et Vinyasa avons le plaisir de vous proposer un séjour autour du féminin sacré.

Un programme doux et puissant pour ralentir et prendre soin de soi, c'est également l'occasion de rencontrer une tribu de femmes qui vous ressemblent et créer une expérience humaine unique.

Dans cet espace sacré que nous allons toutes formées, nous vous inviterons à prendre soin de votre jardin intime pour permettre de cheminer vers une version plus alignée et authentique de soi, de s'ouvrir à une autre forme de connaissance et d'expérience intérieur.

En ouvrant son coeur, en nous autorisant à ralentir et à vivre avec plus de présence, c'est alors que nous contactons notre puissance et nous nous ouvrons à une dimension plus sacrée.

Grâce aux différents outils comme le Yoga, les respirations, les méditations, les cercles, les ateliers sexo, les moments d'échanges et du temps de repos, nous souhaitons que vous repartiez en joie d'être une femme pleinement incarnée pour cheminer avec beauté vers votre lumière intérieure.

La Ferme Audine



Piscine privé

Un shala privatisé

Villa tout confort
Spa, hammam, Sauna, Jacuzzi

Situé à quelques kilomètres de Hossegor, La ferme Audine offre un lieu paradisiaque propice au calme et à la détente au cœur des Landes. D'inspiration Balinaise, Le lieu propose 2 espaces de pratique, tous les équipements sont inclus.

hammam, Sauna, jacuzzi entre chaque pratique est une belle opportunité pour laisser le corps se détendre et intégrer les bienfaits du yoga. L'option Massage peut être réservé en supplément sur le temps libre.

Chaque matinée, vous serez convié à commencer votre journée en silence, méditer et écrire avant chaque pratique comme une invitation au ressenti et à une transformation intérieure.



à la découverte

YOGA VINYASA & YIN

VOYAGE SONORE

MÉDITATION

CERCLE DE PAROLES

REPOS, CALME, DETENTE, PARTAGES

CÉREMONIES

ATELIERS CRÉATIFS



DU JEUDI 9 AU DIMANCHE 12 MAI 2024



On se fait du bien, en douceur
et à son rythme

dans un cadre apaisant en pleine nature



VENDREDI 10 - JOUR 2

9h30 – 11H30 : Yoga Flow «
autour des chakras »
12h : déjeuner
14h-17h : temps libre
(plage, spa, détente)
17H30- 19H30: Atelier autour du
féminin sacré animé par Louise
“Initiation et Histoire du Tantra”
20h: Diner



JEUDI 09 - JOUR 1

Rendez-vous sur place à
partir de 16H
Installation, spa, détente
18H – 19H30 : Cercle
d'accueil et Yin Yoga
20H : Diner



SAMEDI 11 - JOUR 3

8h30-9h : méditation+pranayama
9h30 -11h00: Vinyasa Yoga : Révèle ta puissance
12h30: déjeuner
17H00-19H– atelier en lien avec le féminin sacré
“connecte toi à ton intime”
19h30: : diner
21h : Cercle de Femmes autour du feu
(prévoir tenue blanche et confortable)

DIMANCHE 12- JOUR 4

8H30 : connexion à l'élément eau ,
marche à l'océan
10H-12H : pratique de Yoga intuitif
+ Estatic dance+ cercle de clôture
12h-14H brunch



LOGEMENT YOGA SEARCHER HOSSEGOR

Nous vous accueillons dans une ancienne ferme landaise qui a gardé son charme d'antan et transformé en centre de yoga à la décoration balinaise.

Une invitation à un voyage le temps de quelques jours.

Vous dormirez dans nos gîtes en bois, pratiquerez dans notre beau shala de 90m2 complètement équipé, profiterez du hammam / sauna dans notre espace bien-être ainsi que de la piscine et du jacuzzi en extérieur.

Pour les repas, dans le salon de la ferme lors des journées plus froides et dans notre espace extérieurs lors des beaux jours; qui sont préparés maisons par notre équipe, bio et de notre potager en permaculture.

Inclus :

- 3 nuits hébergement en chambre double / triple (salles de bain partagées). chambre individuelle (+100E)
- Boissons chaudes + fruits & fruits secs à disposition le matin.
- 6 Repas végétariens du jeudi soir au dimanche 13h inclus
- Pratiques de yoga, ateliers, cercles de femmes, bain sonore
- Accès sauna, hammam, jacuzzi, piscine, tennis.
- La taxe de séjour



Chambre à partager 630E



- 01 Gîte 4 chambres spacieuses avec lits simples
- 02 Plusieurs salle de bains à partager/ wc séparés
- 03 Accès à tout l'espace détente

Chambre seule 730E



- 01 Gîte 2 - Chambre seule
- 02 Salle d'eau à partager
- 03 accès à tout l'espace détente



COMMENT S'Y RENDRE?

Voiture :

164 Chemin de Pouchuc 40230 Bénésse-Maremne

Proche Hossegor, sortie n°8 autoroute A63

Trains : Nous vous conseillons la gare de Dax pour les personnes arrivant de Paris et principalement nord de la France

Gare grande ligne : Dax (30min) et Bayonne (20min)

Gare TER : Saint-Vincent de Tyrosse (10min) et Bénésse-Maremne (5 minutes)

Avion :Aéroport : Biarritz (30min) et Bordeaux (2h)

Taxi :

TAXI Cyril Seignosse 06 09 58 04 56

Hossegor taxi contact 06 13 80 28 23

JMV Taxi 06 32 79 17 33

PS: un groupe what's app sera crée pour faciliter les co-voiturages si besoin

POUR QUI ?

Toute personne curieuse sur le chemin du 'soi', avec l'envie de partager, de ressentir, d'éprouver, de vibrer, de bouger, de danser, de rire, de pleurer et surtout de s'émerveiller.

À toi qui ressens l'appel, qui hésite peut-être pour toutes les raisons qui sont les tiennes.

Ton coeur sait, écoute le! Le reste suivra ...

COMMENT S'INSCRIRE ?

en remplissant le formulaire sur le site yoga Searcher en suivant ce lien :

<https://yogasearcher.com/fr/nos-retraites/1215-yoga-feminin-sacre.html>

Vous avez des questions et souhaitez me contacter : caroline.decarsin@gmail.com / 07.78.15.79.99

QUI SOMMES NOUS ?



PASSIONNÉE DE VOYAGE ET DE YOGA, JE TRANSMET LE YOGA AVEC COEUR ET ÉNERGIE AFIN DE VOUS GUIDER, DE FAÇON HOLISTIQUE VERS VOTRE PROPRE CHEMIN D'ÉVEIL.

J'AIME PASSER DU TEMPS EN NATURE ET J'APPRÉCIE LES BEAUX ENDROITS, SENSIBLE À TOUT CE QUI ELÈVE NOTRE FREQUENCE VIBRATOIRE, JE SUIS RAVIE DE VOUS PROPOSER EN PLUS DE MES RETRAITES UN EVENTAIL DE PROPOSITIONS; YOGA EN STUDIO, AU JARDIN, SOIN AUX BOLS TIBÉTAINS ET CERCLE DE FEMMES.

MES SEJOURS YOGA SONT UN MERVEILLEUX MOYEN POUR CRÉER DES MOMENTS DE QUALITÉS DANS LA BIENVEILLANCE ET LA BONNE HUMEUR ! C'EST GRÂCE À VOTRE CONFIANCE ET VOTRE INTUITION QUE TOUS CES MOMENTS DE PURS BONHEURS ONT LIEU!

JE VOUS DIS À BIENTÔT, JE L'ESPÈRE
PRENEZ SOIN DE VOUS,

Caroline

PLEINE DE VIE ET PASSIONNÉE, JE CROIS PROFONDÉMENT AU POTENTIEL DE CHACUN ET CHACUNE.

JE SUIS COACH DE L'INTIME, THÉRAPEUTE DE COUPLE, FORMÉE À LA SEXOTHÉRAPIE, JE SUIS ÉGALEMENT INITIÉE AU TANTRISME.

J'UTILISE MES CONNAISSANCES, MA COMPRÉHENSION ET MON ÉCOUTE POUR VOUS AIDER À ÉTABLIR LA CONNEXION QUI RALLIE VOTRE CORPS À VOTRE ESPRIT, AINSI QUE VOTRE INTIMITÉ. J'AI COEUR À VOUS ACCOMPAGNER, À TRANSMETTRE ET VOUS GUIDER VERS UNE VIE SEXUELLE PLUS ÉPANOUIE ET HARMONIEUSE.

RESPECTUEUSEMENT,

Louise



