

RETRAITE YOGA
DANS LES LANDES

YOGA , surf & SEXO



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 (surf ou massage) nous souhaitons que vous repartiez en joie d'être une femme pleinement incarnée pour cheminer avec beauté vers votre lumière intérieure.

OCO SURF CAMP



10 km de la plage

Un shala privatisé
Surf camp confort et convivial

Situé à quelques kilomètres de l'Océan, Le surf Camp OCO offre un lieu paisible propice au calme et à la détente au cœur des Landes, Tenu par un couple de passionnés de surf et de Yoga, Le lieu propose un espace de pratique et plusieurs espace de tranquillité.

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

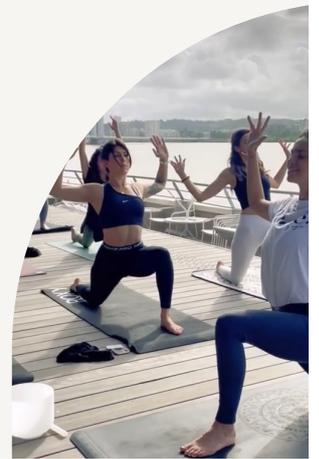
ATELIERS TANTRA

CERCLE DE PAROLES

REPOS, CALME, DETENTE, PARTAGES

CÉREMONIES

SURF OU MASSAGE



DU JEUDI 9 AU DIMANCHE 12 MAI 2024



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

dans un cadre apaisant



VENDREDI 10 - JOUR 2

9h30 – 11H30 : Yoga CHAKRA FLOW»

12h : déjeuner

14h-17h : temps libre

(COURS DE SURF ou détente)

17H30- 19H30: Atelier autour du
féminin sacré animé par Louise
“Initiation et Histoire du Tantra”



JEUDI 09 - JOUR 1

Rendez-vous sur place à
partir de 16H

Installation, rencontre et
détente

18H – 19H30 : Cercle
d'accueil et Yin Yoga





SAMEDI 11 - JOUR 3

9h00 -11H: 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

(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



OCO SURF CAMP LIT-ET-MIXE

Petit village charmant au cœur des Landes, Lit-et-Mixe se situe à 10 minutes des plages de la côte d'argent.

Chez Deborah et Mika, on s'y sent bien, quelle que soit la saison.

Chacun y trouvera son bonheur pour apprécier les moments de temps libre.

(il est possible que le cours de surf s'adapte aux vagues et au climat durant le week-end, l'horaire du cours de surf peut donc modifier le programme)

Inclus :

- 3 nuits hébergement en chambre partagé
- Boissons chaudes + fruits & fruits secs à disposition le matin.
- 6 Repas végétariens du jeudi soir au dimanche 14h inclus
- Pratiques de yoga, ateliers, cercles de femmes, voyage sonore

- 1 cours de surf ou 1 massage de 50 minutes
- Accès au village et aux plages sur temps libre
- La taxe de séjour



550E
Chambre
partagé avec
cours de surf

OU

550E
Chambre
partagé avec
Massage

LES TARIFS

Chambre partagé 550E



- 01 dortoirs spacieux avec lits simples
- 02 Plusieurs salle de bains à partager/ wc séparés
- 03 Cours de surf

Chambre partagé 550E

(

- 01 dortoir spacieux avec lits simples
- 02 Salle d'eau à partager
- 03 50 minutes de massage Ayurvédique



Voiture :

(1h40 de Bordeaux)

429 rue de cacheliron,

40170, Lit-et-Mixe

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 surfer, 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 d'inscription en suivant ce lien

(acompte de 350E + 200E à régler sur place)

[formulaire d'inscription](#)

Vous avez des questions et souhaitez nous 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

