Retraite Yoga & Créativité

Renaissance Intérieure



Automne -Allège ton corps et ton esprit

BY ROMY & ZAG



Infos clés

Retraite yoga & créativité

- **Dates** : Du samedi 7 au mercredi 11 novembre 2026
- **Durée** : 5 jours, 4 nuits
- **Lieu** : Biscarrosse-Plage (Landes) dans la surfhouse Maison Léon
- **Activités** : yoga, massage, ateliers créatifs
- **Type de yoga** : Vinyasa
- **Prérequis** : familier avec le yoga, débutantes acceptées
- **Retraite 100% féminine**
- **Pension complète :** repas végétariens
- **Capacité** : 8 personnes minimum, 10 maximum

Les plus : Une retraite **intimiste** entre femmes, une proximité toutes ensemble, une ambiance “**comme à la maison**” où chacune se sent à l’aise. **Tout est inclus** pour un lâcher prise total.



Renaissance Intérieure

Automne - Allège ton corps et ton esprit

À l'image des feuilles qui se détachent doucement des arbres à **l'Automne,** nous t'invitons à **laisser partir** ce qui a fait son temps pour **accueillir plus de légèreté avant l'Hiver**, une saison d'introspection et de ralentissement nous rappelant l'importance de **revenir à l'essentiel,** de nous **ressourcer en profondeur** avant de fleurir au Printemps.

Nous t'offrons une **parenthèse sacrée pour ralentir, respirer, écouter, ressentir.** Un temps pour **honorer** ce qui se termine, **célébrer** ce qui est là et **préparer avec confiance** ce qui est en train de naître.

Apprends à te (re)découvrir **profondément**.

Ensemble, nous créerons un espace où chacune pourra se recentrer et sentir naître une **nouvelle énergie,** prenons chacune soin de **notre jardin intérieur** et plantons-y de **nouvelles graines.**

Prête pour le voyage ?

Univers

Yoga



Bien-être



Sororité



Nature



Ateliers créatifs



Connecte-toi à ton âme avec le yoga, prends soin de ton **temple** (ton corps) grâce au bien-être, **nourris ton cœur** en rencontrant de nouvelles femmes **puissantes et inspirantes**, reconnecte-toi à la nature entre **océan et forêt**. Enfin, laisse parler ta **créativité** et ton art au travers d'activités manuelles toutes ensemble. Une combinaison parfaite pour **t'exprimer et te redécouvrir**.

Programme
Activités



- 1 cours de yoga vinyasa par jour
- Journaling quotidien (écriture introspetcive)
- 1 massage balinais de 30 min
- Ateliers créatifs : broderie, bijoux...
- Veillée surprise chaque soir
- Inititiation à la philosophie du yoga
- Initiation à la numérologie
- Balades à l'océan, en forêt
- Sortie à la dune du Pilat
- 1 sortie run tout doux pour se reconnecter à son corps et animer le feu (facultatif)

Un séjour bien rempli pour se stimuler à tous les niveaux et repartir complète, alignée.

Journée Type





8h00 : Silence & Journaling
9h00 : Yoga
11h00 : Brunch
13h30 : Atelier créatif
15h30 : Pause Snack
16h : Sortie en nature
17h00 : Temps libre/ massage
19h30 : Dîner
21h : Veillée





Petite présentation

Zag & Romy

Zag & Romy c'est une belle connexion qui est née d'une rencontre dans un Surfcamp, **des échanges, des partages, des sourires...**. Une **amitié** a grandi et aujourd'hui elles se connectent sur le plan professionnel pour que leur **magie opère, ensemble.**

Romy, artiste dans l'âme, adore créer, à tous les niveaux. Elle est très connectée à ses énergies et à l'Univers, elle s'est formée au massage balinais et prodigue également des soins énergétiques.

Zag, grande rêveuse, s'est vraiment découverte suite à un long voyage. Elle voit le bonheur partout et s'est formée en tant que professeure de yoga pour insuffler ce bien-être et cette vision qu'elle a de la vie. Elle aime créer, rêver, imaginer pour s'exprimer.

Ensemble, elles partagent une vision simple de la vie, dans laquelle nature, vibrations, instant présent et émotions font pleinement partie.



Les cours
Yoga

Le yoga que j'enseigne est le **Vinyasa**, que l'on peut traduire par *Danse du souffle*. Des enchâinements de postures **fluides** coordonnés avec le **souffle** pour une **belle harmonie entre votre corps, votre âme et vos énergies.**

Je pratique un **slow vinyasa**, permettant de **ressentir pleinement** chaque posture. Mes cours sont accessibles à un **niveau débutant/ intermédiaire** tant que tu es familière et aimes ce **bel art de vivre qu'est le yoga.** Il y aura toujours une option, adaptée à chacune pour que **tu y trouves ta place**.

Entre Pranayama (respiration), Dhyana (méditation), Asana (postures) et relaxation, tu auras l'occasion d'expérimenter de nouvelles pratiques.

Le yoga c'est avant tout prendre **un temps pour soi**, déconnecter du monde extérieur pour **se reconnecter à son intérieur**.
Je t'invite avec nous dans ce voyage, au cœur de toi.



Les soins

Massage Balinais

Le massage que je pratique est le **Balinais.** Issu des **traditions indonésiennes**, il mêle harmonieusement pressions, étirements doux, lissages profonds et acupression pour **dénouer les tensions et rééquilibrer le corps et l'esprit.** Il est une véritable invitation **au voyage intérieur.**

Je propose un **massage de 30 minutes**, concentré sur deux zones essentielles : le dos et les jambes, canaux majeurs de circulation de l'**énergie vitale**.

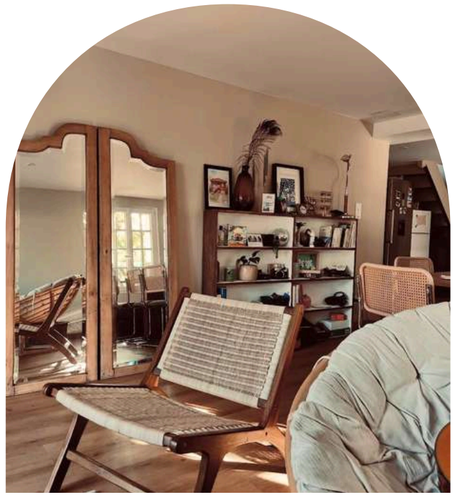
Ce soin permet de **libérer les tensions émotionnelles**, et le stress, de **renforcer l'ancrage** et la stabilité intérieure en faisant circuler les énergies **librement**.

Un **réalignement profond** et une **reconnexion à soi** pour faire une pause, relâcher ce qui pèse et repartir **plus lègère** et centrée.

Hébergement

La Maison Léon

Posez vos valises à **La Maison Léon**, une surfhouse en plein cœur de **Biscarrosse Plage dans les Landes**.
C'est une **maison ouverte** à l'année sur un concept d'**auberge de jeunesse** proche de la **nature** où les **rencontres**, le **partage** et la **joie de vivre** prennent place. Chaleureuse et remplie de **belles énergies**, vous vous sentirez **comme à la maison.** Nous vivrons toutes **ensemble** ici, ce sera notre **petit cocon** le temps du séjour.
C'est ici aussi qu'auront lieu toutes les activités.




Les chambres

Toutes les chambres sont dotées d'une belle luminosité ainsi qu'une literie confortable avec les draps fournis. Tout est pensé pour que vous vous sentiez à l'aise et avec votre intimité.

Lit en Dortoir



Cabine avec rideau, prise, étagères et lumière individuelle

7 lits disponibles

Chambre Double



Chambre privée avec lit double Queen Size. À réserver seule ou avec une amie.

3 chambres disponibles

Chambre Jumeaux



Chambre privée avec deux lits simples. À réserver seule ou avec une amie.

1 chambre disponible

Suite



Chambre privée avec lit double Queen Size et une salle d'eau. À réserver seule ou avec une amie.

1 chambre disponible

Repas
Végétariens

Tous les repas sont compris dans le séjour. Nous vous préparerons une cuisine végétarienne et saine, de la simplicité avec beaucoup de saveurs, comme à la maison, sur ce modèle :



Brunch

Oeufs, toasts du jour, granola, fromage blanc, fruits, fromage et pain.

Snack

Fruits, gâteau maison, fruits secs, energy balls

Dîner

Grande tablée toutes ensemble avec un repas savoureux ; dahl de lentilles, assiettes libanaises, quiches...

Faites-nous part de vos allergènes et régimes spécifiques pour que nous puissions nous y adapter.

Transport

Rejoindre la maison





Venir en voiture
Adresse : 37 rue du Tennis, Biscarrosse-Plage
Possibilité de se garer gratuitement dans la rue.

Venir en train
Gare la plus proche : Arcachon
Nous organisons des transferts groupés pour venir vous chercher à la gare à 30min de la maison si besoin. Possibilité le midi ou l'après-midi le jour de l'arrivée.

Arrivée
Nous te donnons rendez-vous **dès 15h le premier jour.**

Départ
La retraite prendra fin à **14h le dernier jour.**

Inclus dans le tarif



TOUT est inclus dans le séjour que nous vous proposons pour qu'une fois sur place vous n'ayez plus rien à penser, juste à profiter de l'instant.

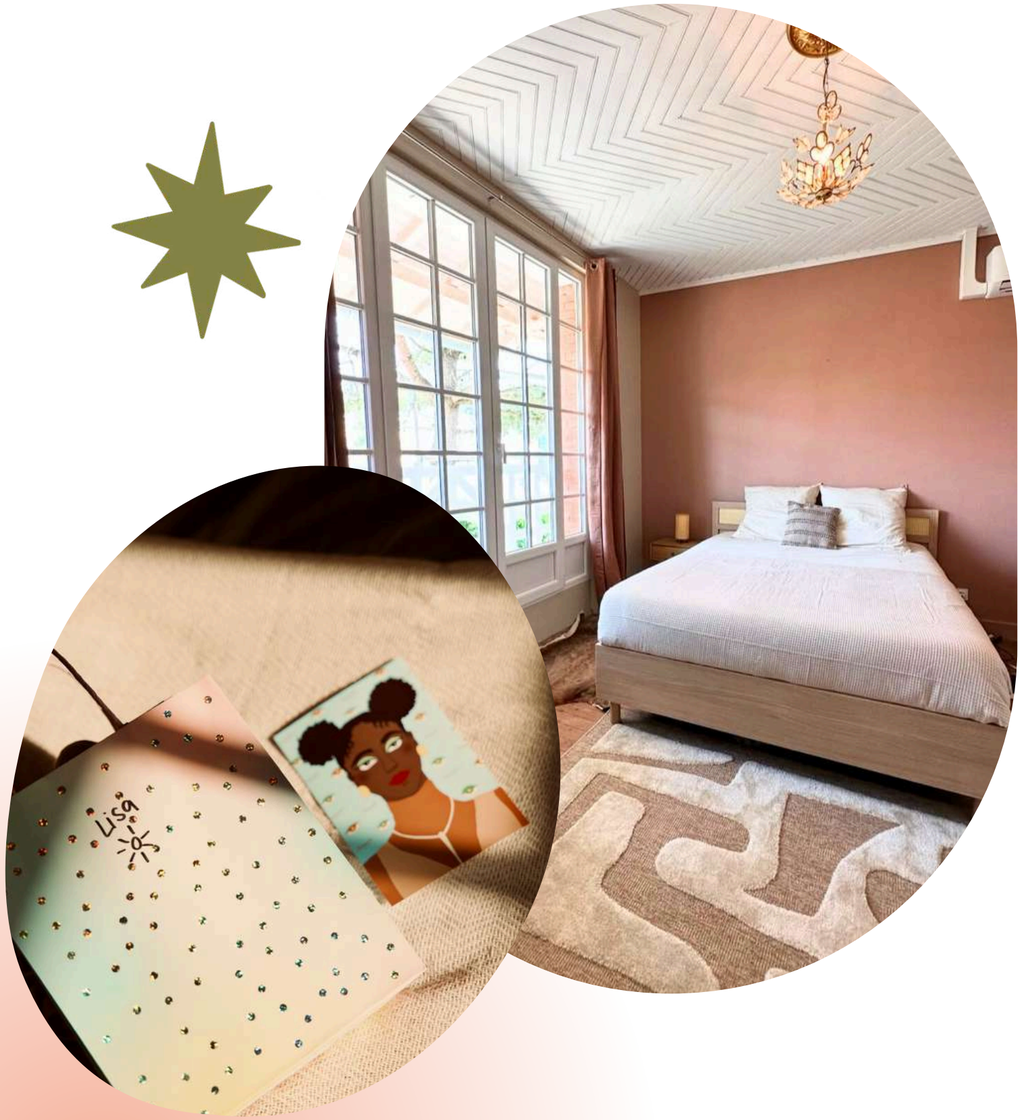
Petit récapitulatif de ce qui est inclus dans le prix :

- L'hébergement pour 4 nuits à la Maison Léon au cœur de Biscarrosse-Plage, selon l'option choisie
- Tous les repas végétariens (brunch, en-cas et dîner)
- Le transfert A/R depuis la gare d'Arcachon
- 5 cours de yoga (1 par jour)
- 1 massage balinais de 30 min
- 3 ateliers créatifs (broderie, bijoux...)
- Des sorties en nature : dune du Pilat, forêt, couchers de soleil
- Les veillées : des activités surprises vous attendent...
- Des petites attentions de bienvenue



Ce qui n'est pas inclus :

- Assurance (assurance responsabilité civile obligatoire)



Package

Tarifs

La retraite à partir de 730€ par personne, tout inclus

- En dortoir : **730€** par personne
- En chambre double seule ou partagée avec une amie : **870€** par personne
- En chambre Suite seule ou partagée avec une amie : **900€** par personne

Paiement possible en 3x sans frais. Fais-nous la demande par message.



Infos pratiques

À prendre avec toi

- Une serviette de toilette
- Tes petites pierres et oracles si tu le souhaites
- Une tenue confortable pour les cours de yoga
- Un maillot de bain
- Une tenue de sport avec baskets
- Une polaire pour les soirées fraîches
- Un vêtement ou accesssoire à customiser pour la broderie
- Des chaussons ou tongs pour l’intérieur

Les tapis de yoga sont fournis mais tu peux ramener le tien si tu le souhaites.



Pour toute question ou réservation

Contacte-nous

Par téléphone : Zag 06.11.38.01.66 **/ Romy :** 07.69.10.21.24
Par email : zag.yoga.sol@gmail.com
Et retrouve les infos et réservation sur notre site :
www.thespotsurfcamp.fr

Jette un œil à nos comptes pour te faire
une idée de ce qui t'attend :

maisonleon.bisca
zag.yoga.sol

Photos par Lisa Commeau