

Retraite Yoga & Créativité

Renaissance Intérieure



BY ROMY & ZAG



Infos clés

Retraite yoga & créativité

- **Dates** : Du samedi 8 au mercredi 12 novembre 2025
- **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**
- **Repas végétariens**
- **Capacité** : 6 personnes minimum, 12 maximum





Thème

Renaissance Intérieure

L'année **2025** arrive à son terme et nous t'invitons à faire un **nettoyage intérieur et extérieur** de ce dont tu ne veux plus pour accueillir pleinement **l'abondance** en 2026.

Apprends à te (re)découvrir profondément.

En numérologie, l'année 2025 est une année 9 pour tous, c'est-à-dire la dernière d'un cycle. C'est celle où l'on fait le bilan avant de clore. **C'est clôturer un cycle pour accueillir la magie du renouveau.**

Nous t'offrons une parenthèse **sacrée pour te régénérer**, laisser partir ce qui ne te sert plus et t'ouvrir à ta **renaissance** énergétique et physique.

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**

page 05



- 1 cours de yoga vinyasa par jour
- Journaling (écriture)
- 1 massage balinais de 30 min
- Ateliers créatifs : broderie, bijoux...
- Veillée chaque soir : Tirages oracles, yoga restauratif, méditations, cercles de paroles
- Initiation à la philosophie du yoga
- Initiation à la numérologie
- Balades thématiques à l'océan, en forêt
- Sortie à la dune du Pilat
- Coucher de soleil
- 1 cours de surf (en option)
- 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



8h30 : Cours de yoga

10h : Silence & Journaling

11h : Brunch

13h30 : Atelier créatif

15h : Pause Snack

16h : Activité, sortie en nature

17h30 : Temps libre/ massage

19h30 : Dîner

21h : Veillée / activité





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 balinaise 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 enchaînements 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 acupressure 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 légère** 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 les cours de yoga et toutes les autres 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



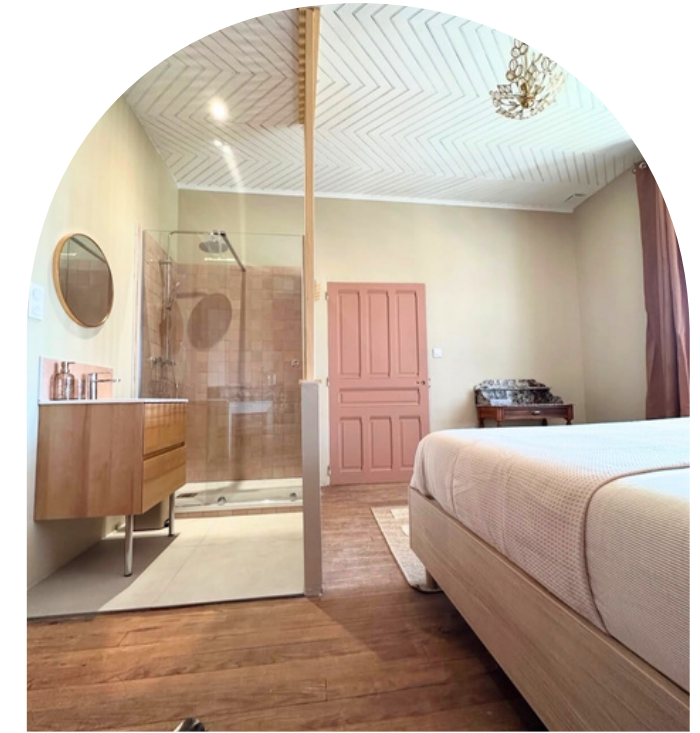
Chambre privée avec lit double Queen Size. À réserver seule ou avec une amie.
3 chambres disponibles

Chambre Jumeaux



Chambre partagée avec 2 lits simples.
1 chambre disponible

Chambre double avec salle d'eau



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 préparons 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.



Snack

Fruits, gâteau maison, fruits secs



Dîner

Grande tablée toutes ensemble avec un repas savoureux ; dahl de lentilles, curry de légumes, linguine...



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

BY ROMY & ZAG



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 matin ou l'après-midi le jour de l'arrivée.

Arrivée

Nous te donnons rendez-vous **dès 14h le samedi 8 novembre**

Départ

La retraite prendra fin **le mercredi 12 novembre après-midi**



Inclus dans le tarif

Ce qui est inclus :

- 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
- 1 cours de yoga par jour
- 1 massage balinaise de 30 min
- Ateliers créatifs (broderie, bijoux...)
- Des sorties en nature : dune du Pilat, coucher de soleil...
- Les veillées : des surprises vous attendent...
- Des petites attentions de bienvenue

Ce qui n'est pas inclus :

- Cours de surf (en option)
- Assurance (assurance responsabilité civile obligatoire)



Package Tarifs

La retraite à partir de 480€ par personne, tout inclus.

- En dortoir : 480€ par personne
- En chambre Jumeaux partagée : 500€ par personne
- En chambre double seule : 620€ par personne
- En chambre double partagée avec une amie : 500€ par personne
- En chambre double avec salle d'eau seule : 680€ par personne
- En chambre double avec salle d'eau avec une amie : 580€ par personne

Paieement possible en 2x sans frais.



Infos pratiques

À prendre avec toi

- Une serviette de bain
- Un joli carnet pour le journaling
- 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
- Des habits chauds, c'est l'automne !

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 :
thespotsurfcamp.fr**

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



maisonleon.bisca
zag.yoga.sol