

Retraite yoga en marais Poitevin

du samedi 12 au mercredi 16 août 2023

ou

du lundi 28 août au vendredi 1^{er} septembre 2023



Profitez d'un moment de douceur dans un cadre naturel et préservé au cœur de la Vendée et des marais qui parsèment la région. Pendant ce séjour vous n'aurez d'autre activité que de penser à vous, prendre soin de vous et admirer la nature pour une vraie reconnexion à vous.

Venez profiter de ce moment pour vous ressourcer et retrouver détente et plénitude. Les séances de yoga animées par Marc Frémeaux, vous accompagneront au quotidien pour vous recentrer et réunifier corps et esprit.

Inclus dans le séjour : hébergement, repas végétariens et bio, 2 cours de yoga quotidiens, piscine, soirée mantra, atelier éco-cosmétique zéro déchet.

En supplément : soins énergétiques, massages et yoga-thérapie.

L'équipe de La Tambourinerie est très attachée au confort, à l'accueil et à une grande qualité d'écoute, c'est pourquoi ces séjours sont proposés en petit groupe (10 personnes max).

Renseignements :

Marc Frémeaux - professeur de yoga - 06 41 94 10 17

Christel et Sébastien - gîte de La Tambourinerie - 06 15 09 45 10