Retraite Yoga Aérien

Domaine Pineala,
Castets (Landes)

—

du 12 au 14 février 2027

Respirer. Se reconnecter. Rayonner.



Parenthèse Yoga, by Claire Berteau

Le programme



Vendredi 12 février :

dès 17h, arrivée avec snack d'accueil et tisanes, puis installation.

À 18h, cérémonie d'accueil du groupe, suivie de hatha et yin yoga jusqu'à 19h30.

À 19h45, dîner.

Samedi 13 février :

8h45 à 10h15, pranayama et hatha.
11h, brunch.

L'après-midi, **groupe 1 en yoga aérien de 14h à 15h30**, pendant que le groupe 2 profite de la piscine, du bain nordique, d'un temps de lecture ou d'un massage en option.

Puis on échange de 15h30 à 17h.
À 19h45, dîner.

Dimanche 14 février :

groupe 1 en yoga aérien de 8h30 à 9h45,

groupe 2 de 9h45 à 11h, avec temps libre pour l'autre groupe.
11h, brunch.

13h, dernière pratique de hatha yoga (1h), puis cercle de clôture.

Parenthèse Yoga, by Claire Berteau

Ta guide

- Claire Berteau, professeure de yoga à Cestas.

—

- Régulation du système nerveux, respiration, mouvements somatiques.

—

Elle te guide en hatha, yin et yoga aérien.



Je t’attends, doucement.

Parenthèse Yoga, by Claire Berteau

Le lieu

- Domaine Pineala, au cœur de la forêt landaise, à 25 minutes de l'océan, 40 minutes du Pays Basque, 1h20 de Bordeaux.

- Piscine intérieure chauffée toute l'année, bain nordique et sauna.

- Salle de pratique lumineuse de 80 m2, jardin.

- Le matin, chevreuils, lapins et oiseaux dans le parc.



Les chambres

Des chambres pensées pour l'apaisement et la reconnexion à soi.







Dortoir de 4 places

Chambre double partagée

Chambre individuelle

Les repas

Repas préparés par une cheffe : brunch et dîners.

Ici, on nourrit aussi le plaisir.







Ta cheffe

Mélanie, Foodista Therapy.

Cheffe végétarienne installée dans les Landes, cuisine colorée et de saison inspirée de la Méditerranée, fruits et légumes bio, produits locaux.

Elle régale les retraites de yoga depuis 2020.

Un vrai régal.



Massages en option

Avec Myriam Bourcey,
praticienne certifiée.

Californien, ayurvédique,
lomi lomi :
40 min 50 €, 1h 70 €, 1h20 90 €.

Personnalisé :
40 min 50 €, 1h 70 €.

Pierres chaudes :
1h20 100 €.

À réserver et à régler
directement auprès de Myriam
tel : 07 82 16 09 30



Les tarifs

Prix par personne, hébergement et repas inclus.

Dortoir 4 places

Early bird 479 €

Tarif normal 529 €

Chambre double partagée

Early bird 579 €

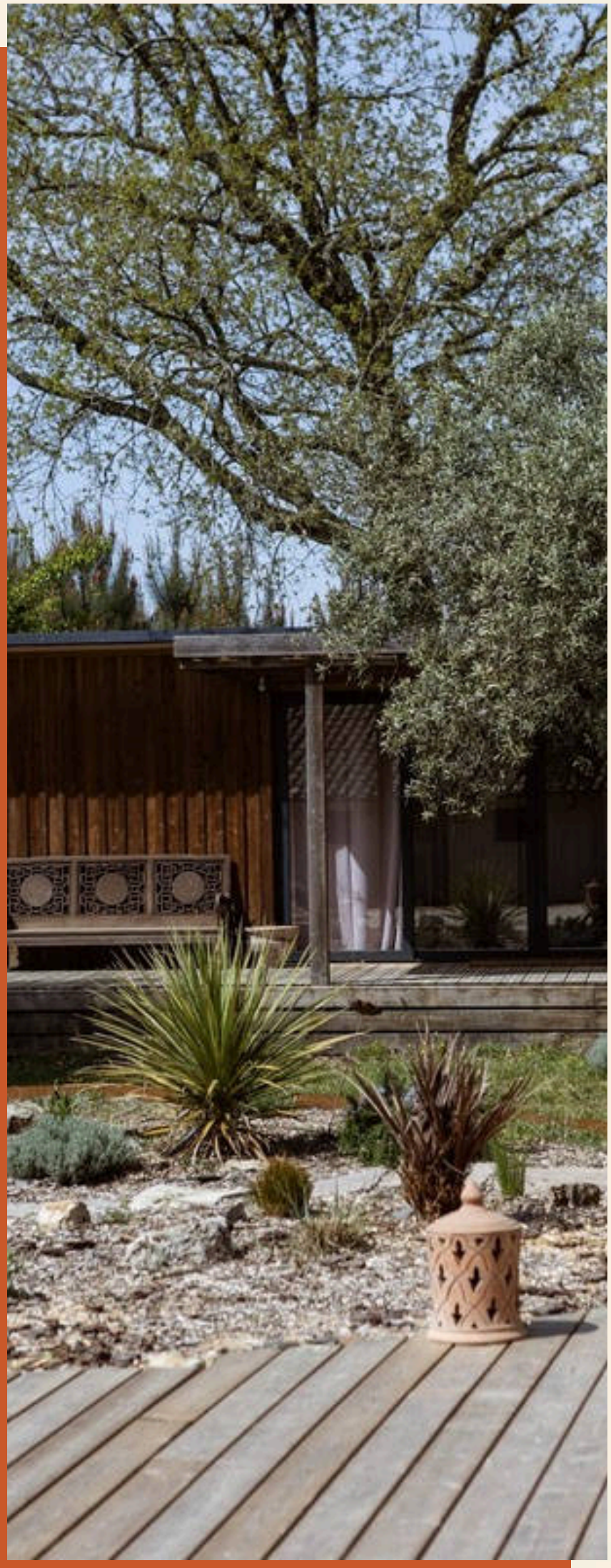
Tarif normal 629 €

Chambre individuelle

Early bird 679 €

Tarif normal 729 €

Early bird jusqu'au 10 décembre. 16 places seulement. Maximum : 4 en dortoir, 10 en chambre double, 2 en chambre individuelle.



Ce qui est inclus

Pratiques de yoga

Hatha, yin
et yoga aérien

Hébergement

2 nuits au domaine de Pineala

Repas

2 dîners et 2 brunchs

Accès au lieu

Non inclus : transport, massages, dépenses personnelles



Le séjour



Les pratiques



Le lieu

Parenthèse Yoga, by Claire Berteau

Réserver

Prête à respirer,
te reconnecter
et rayonner ?

INFOS PRATIQUES

DATES : 12 AU 14 FÉVRIER 2027

LIEU : DOMAINE PINEALA, CASTETS

HÉBERGEMENT : DORTOIR, DOUBLE OU INDIVIDUELLE

NOMBRE DE PLACES : 16

TARIF : DÈS 479 € (EARLY BIRD JUSQU'AU 10 DÉCEMBRE)

CE QUI EST INCLUS : 2 NUITS AU DOMAINE DE PINEALA, 2 DÎNERS, 2 BRUNCHS, TOUS LES COURS DE YOGA
NON INCLUS : TRANSPORT, MASSAGES, DÉPENSES PERSONNELLES

POUR RÉSERVER : CLAIREBERTEAU.COM, ONGLET RETRAITES
ACOMPTE DE 30 % EN LIGNE POUR CONFIRMER TA PLACE, SOLDE EN ESPÈCES À L'ARRIVÉE

