



Week end Voile et Yoga

Vous voulez prendre le temps de vous détendre. Vous rêvez de découvrir la voile dans un cadre sécurisant. Vous avez besoin d'un long week-end zen et sportif. Vous êtes curieux de nouvelles approches méditatives. Vous voulez prendre un grand bain de nature. Ce week-end est conçu pour vous.

Du vendredi soir au dimanche soir, venez faire le plein de rencontres, de yoga les pieds sur terre, de yoga au fil de l'eau et d'initiation à la voile dans le cadre merveilleux du bout du lac d'Annecy.



Les dates :

27 – 28 – 29 Mai 2022	Version Mini catamaran
02 – 03 – 04 Sept 2021	Version Ludic

La météo : Toutes les activités sont prévues en extérieur. Si les conditions météo nous sont peu favorables, le paddle yoga sera remplacé par des séances de Yoga en intérieur. Pour la voile, les marins, y compris d'eau douce, ne craignent pas les éléments

Participants : 8 personnes max. Pas de niveau requis en voile, paddle ou Yoga. Savoir nager.

Matériel : Tout le matériel est inclus mais vous pouvez apporter votre propre matériel de yoga ou votre combinaison néoprène si vous en possédez une.

Le programme :

Vendredi

17h30 : Présentation de la base et des intervenants

18h30 : Séance d'ouverture Yin et Yang Yoga 1h15

Samedi

9h : Paddle yoga 1h30

11 h : Brunch gourmand avec vue sur le lac

Temps libre au bord de l'eau sur la belle terrasse du Cadre

15h – 17h : Initiation à la voile avec un super moniteur diplômé d'état. Deux heures de théorie et de pratique sur des petits catamarans Hobie Bravo, l'embarcation idéale pour faire ses premiers pas sur l'eau ou en Ludic (monocoque 8 passagers) selon la version choisie.

18h30: Séance Yin Yoga 1h15

Dimanche

9h : Paddle yoga 1h30

11h : Brunch gourmand avec vue sur le lac suivi d'un temps libre

14h – 16h : Grande balade à la voile sur le petit lac encadrée par notre moniteur

Logement : le logement, les petits déjeuners et les diners ne sont pas inclus dans le tarif mais nous avons des solutions à vous proposer à partir de 25 euros la nuit en chambre partagée

Tarif : (hors logement, petits déjeuners et diners)

230 Euros inscription avant le 5 MAI (8 AOUT pour la version Ludic)

260 Euros inscription après le 5 MAI (8 AOUT pour la version Ludic).

L'inscription étant considérée finalisée lorsqu'un acompte de 120 euros a été reçu. L'acompte sera intégralement remboursé en cas de restrictions covid.

Inscriptions et renseignements : aaboutdulacyoga@gmail.com / whatsapp +336.09.81.59.42

