

## RETRAITE YOGA

du 12 au 14 Juin 2026



### VENDREDI 12 JUIN

#### 17h-18h : Yin Yoga

Pratique lente aux multiples bienfaits pour le mental, mélange entre yoga et la méditation.

#### 18h-19h : Relaxation et déconnexion

### DIMANCHE 14 JUIN

#### 10h-11h : Power Vinyasa

Yoga dynamique qui permet de travailler la force et l'endurance.

#### 11h-12h : Hatha Yoga

Yoga complet mélangeant postures, respiration, méditation et spiritualité. Il fait partie de la famille des yogas doux qui s'adaptent à tou.tes.

#### 12h-13h : Échanges & clôture

Départ tardif offert jusqu'à 15h

Selon disponibilités

### SAMEDI 13 JUIN

#### 9h-10h : Family Yoga

#### 10h-11h : Yoga Flow Doux

Type de Yoga inspiré du Vinyasa, dans lequel on associe mouvement et respiration.

#### 12h-17h : Déjeuner et Temps libre

Déjeuner non compris

#### 17h-18h : Vinyasa Yoga

Permet de créer du mouvement, d'activer tout le corps de façon plus intense que les autres pratiques de yoga.

#### 18h-19h : Inversions

Posture physique où la tête est en bas. Le cœur, le bassin ou les pieds se retrouvent au-dessus de la tête.

### LES ACTIVITÉS BARRIÈRE

#### Initiation golfique :

Profitez d'une heure d'initiation golfique sur mesure au practice avec un enseignant de l'Académie Golf Barrière Julien Xanthopoulos. 68€ la séance.

#### Green-Fee :

Évadez-vous sur le parcours à tarif privilégié : profitez de -30% sur votre Green Fee.

### TARIFS

**778€**

Tarif pour 2 personnes, pour 2 nuits en Chambre Supérieure Mer, Petits-déjeuners et Late Check out offert (selon disponibilités).