

Séjour NATURE - VIN – YOGA

4 jours / 3 nuits – Arjunzax, Landes

11-14 novembre 2021

Rien à forcer, rien à résister, juste à apprécier

Un séjour pour concilier un temps pour soi, une pratique de Yoga, l'exploration des sens avec des activités variées et l'opportunité d'obtenir un diplôme reconnu à l'international dans le monde de la dégustation et des connaissances du vin.

1 - LE PROGRAMME

Formation certifiante WSET



Aucune connaissance préalable n'est nécessaire pour ce niveau 1. Vous aborderez différents thèmes comme les cépages principaux, les facteurs influençant le style et la qualité d'un vin. Vous apprendrez par un choix de vins rigoureusement sélectionnés à déguster comme un professionnel, sans oublier le thème important des accords mets-vins. Une journée de formation au terme de laquelle vous passerez un examen (questions à choix multiples).

Le WSET est un organisme qui dispense des formations vins depuis 1969 et considéré comme incontournable si l'on souhaite s'initier sur les vins du monde.



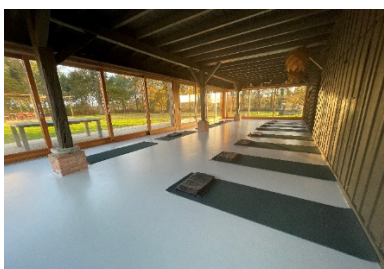
Cette formation d'un jour est accessible au CPF

Ce séjour est avant tout ouvert aux personnes s'inscrivant aussi à la formation vins. Toutefois, si à tout hasard, la journée dédiée à la formation certifiante vins n'était pas pour vous, ce séjour est aussi ouvert aux personnes désireuses de s'octroyer une opportunité de s'ouvrir à soi, à ses sens, à la nature.

Un séjour court et complet sur l'appréciation du moment présent sans à priori et avec une envie de découvrir et se faire plaisir.



Séances Yoga

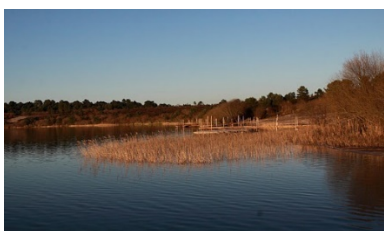


Qu'elle soit dynamique ou relaxante chaque séance sera un moment pour approfondir ou découvrir cette pratique millénaire.

Diverses techniques de respiration et méditation actives seront au programme pour vous initier ou approfondir vos connaissances sous des angles inspirants. Que vous soyez pratiquants de longue date ou novices inspirés, ce séjour ne vous laissera pas indifférent.

Une opportunité d'appréhender le Yoga de manière décomplexée et détendue afin de vous laisser apprécier ses bienfaits. Les séances de Yoga se feront dans divers endroits selon le temps, les humeurs et envies.

Activités sensorielles



L'exploration des sens sera à l'honneur avec des activités pour vous inviter à expérimenter le sensoriel comme vous ne l'avez jamais imaginé.

- Balade méditative et sensorielle active autour du lac d'Arjunzax
- Visite guidée perchée à plus de 15 mètres dans la cabane observatoire de la réserve naturelle d'Arjunzax. L'hivernage des grues cendrées offre une expérience sans précédent
- Ateliers sur la découverte des Chakras ou énergies pour comprendre leurs influences sur notre bien-être et comment les équilibrer
- Introduction à la sylvothérapie. Connaitre et comprendre les arbres c'est se connecter au plus proche de la nature. Un atelier mené par une experte en sylvothérapie.
- Dégustation sensorielle unique via une approche innovante ; vivez une expérience dans l'expérience.
- Dîner de départ où la bonne humeur atteindra son paroxysme 😊

Activités libres





Le programme a été conçu pour laisser place à des 'moments pour soi' où vous pourrez à votre guise ;

- vous reposer sur les lieux, apprécier les deux piscines (l'une de nage de 14m x 4m)

- utiliser les divers jeux mis à disposition (boulodrome, badminton etc), vous promenez dans la forêt avoisinante avec ses différents parcours de promenade pédestre)

- vous offrir un massage bien-être (hors forfait séjour à réserver à l'avance)

- aller visiter les différentes sources avoisinantes chacune réputée pour ses propriétés thérapeutiques.

2 - LE LIEU, L'HÉBERGEMENT ET LES REPAS



Le Séjour aura lieu à Arjunzax sur un domaine de 1,5 ha dans une forêt avec toute la richesse qu'un tel endroit peut offrir à cette période de l'année. Facile d'accès à moins de 2 heures de Bordeaux par route ou par train (gare de Morcenx).

Le séjour débutera le 11 Novembre à 17h00 (arrivée dès 15h00 possible) et se clôturera après le déjeuner le 14 Novembre.



L'hébergement offre différentes options selon que vous souhaitez partager ou non une chambre. Les chambres sont spacieuses et agencées avec goût.

Le shala pour le Yoga donne sur la forêt et est chauffé pour un maximum de confort.



Les repas se feront sur place avec une chef cuisinière qui ravira nos papilles gustatives avec des plats équilibrés en accord avec la saison et tout en nous invitant à apprécier des spécialités locales. Ce séjour n'est pas un séjour de diète ou détox 😊. L'exploration des sens passent aussi par l'appréciation de repas sains et variés.

Bien que du vin sera proposé pour les dégustations et l'apéritif du dernier soir, il n'en sera pas servi à tous les repas. Les régimes spécifiques seront respectés au mieux.

Votre FORMATRICE VIN et ENSEIGNANTE YOGA



Martine Bounet



Passionnée du vin et du yoga depuis plus de 20ans, je trouve dans ces deux disciplines millénaires une manière de revenir à soi, ses ressentis, afin de comprendre et apprécier ce qui nous entoure, nous est offert. Deux disciplines qui ont bien plus en commun qu'il n'y paraît et à travers desquelles peut s'exprimer la quintessence des sens.

Je suis professionnelle du vin depuis plus de 25 ans ; je parcours les vignobles, rencontrant des vignerons épris de sincérité et authenticité dans un profond respect pour leur travail et leur terre. Je suis formatrice certifiée WSET et mes expériences terrains permettent d'enrichir les contenus pédagogiques.

En parallèle et avec le même enthousiasme je suis enseignante Yoga et Méditation depuis 2006. Initialement inspirée par le côté spirituel je ne me revendique d'aucune lignée pour permettre de créer des cours variés avec le désir de partager. Mon yoga se veut créatif mais dans le respect des enseignements. On dit souvent que mes cours sont à mon image ; dynamiques, bienveillants. Et je les espère inspirants.

Je crée et anime des séjours Yoga depuis 2007. Des séjours inspirés de mes expériences dans le Vin et Yoga et qui font la part belle à l'exploration, et l'expression de soi par le biais des sens. Des séjours pour permettre d'apprécier une vie d'équilibre.

A bientôt de vous retrouver sur le tapis de yoga ou autour d'un verre (attention les deux ne se pratiqueront pas en même temps toutefois !) 😊 – Martine



3 - LE COÛT DU SÉJOUR

SEJOUR NATURE - VIN - YOGA Du 11 Novembre au 14 Novembre 2021		Retreat € TTC p/p	FORMATION VINS WSET L1 € p/p
Chambre twin, salle de bain partagée	Bergerie	495 €	200 €
Chambre seule, salle de bains partagée ou couples	Tchanquée	555 €	200 €
Chambre seule, salle de bains privative	Maison	590 €	200 €

Le coût du séjour comprend :

- La pension complète (incluant vins pour les dégustations) - Logement (literie et serviettes de toilette fournies)
- Les repas du Jeudi soir au Dimanche midi inclus
- Les cours de yoga, ateliers et activités sensorielles (comme décrites au programme)

Non inclus

- Si intéressé.e par un massage bien-être celui-ci sera à réserver à l'avance et à régler directement avec la thérapeute (€50/60min).
- Les boissons hors celles prévues au séjour ou tous autres suppléments non inclus au programme

*Un acompte pour confirmer votre réservation sera demandé à la réservation

Note : cet acompte (non encaissé) est relatif au coût du séjour partie Yoga.

Le coût relatif à la formation WSET Vin L1 (€200) fera l'objet d'une gestion distincte auprès du centre de formation accrédité WineVox et ce pour vous permettre d'utiliser votre compte CPF.

Le formulaire d'inscription et les conditions de réservation et d'annulation sont aussi disponibles sur demande à contact@yogadeuxmondes.com