

# Vacances Yoga

Du 16 au 22 août 2025



*7 jours pour découvrir Brocéliande et prendre soin de soi.*

Venez profiter d'une retraite d'une semaine (7jours/6nuits) tout compris en forêt de Brocéliande, terre de mythes et légendes, sanctuaire des fées et Korrigans, où vous pourrez découvrir de nombreux sites remarquables liés aux légendes Arthuriennes...

Prenez soin de vous avec du Yoga quotidien, des séances de méditations guidées, de bons petits plats végétaliens, de superbes balades dans une forêt préservée...

Le tout dans un cadre chaleureux et bienveillant, propice aux partages !

Brocéliande est un « pays », un site légendaire qui s'étendait jadis sur un vaste territoire forestier de la Bretagne intérieure, et qui perdure aujourd'hui en forêt de Paimpont - elle est la plus importante forêt de Bretagne par sa superficie, mais surtout par son rayonnement !

Car c'est en Brocéliande que se déroulent nombre des légendes Arthuriennes, liées à Merlin l'enchanteur, les fées Viviane et Morgane, certains chevaliers de la table ronde...

Dans cette nature préservée s'entremêlent histoire et imaginaire. Brocéliande nous invite à un voyage intérieur: "elle est cette part de mystère qui palpite encore au fond de nous".\*

\*Marie Tanneux, conteuse



## JOUR 1

*Samedi 16 août*

Rdv au gîte la Hulotte à partir de 15h, installation dans les chambres et appropriation des lieux... Vous pourrez sentir les vacances commencer en vous prélassant dans les transats du jardin avec une boisson fraîche !

**16h00:** Cercle d'ouverture, tour de parole et d'écoute. Vous pourrez déposer vos intentions pour ce séjour et éventuellement tirer une carte oracle.

**17h00:** Courte présentation de l'origine et de la philosophie du Yoga puis pratique introductive.

**19h30:** Dîner, puis soirée discussions et jeux pour apprendre à se connaître un peu mieux.

## JOUR 2

*Dimanche 17 août*

**8h00:** Petit déjeuner

**9h00:** Départ pour le parcours-spectacle de «La Porte des Secrets » à Paimpont. Une bonne manière de se familiariser avec les lieux et les légendes associées que l'on découvrira au cours de la semaine ! On poursuivra la matinée par une marche autour du Lac de Paimpont. (4km)

**13h30:** Déjeuner

*Temps libre*

**17h00:** Hatha Yoga (Exercices de respiration, postures adaptées à toustes, relaxation complète, méditation.)

**19h30:** Dîner et soirée jeux de société pour ceux qui le souhaitent.



## JOUR 3

*Lundi 18 août*

**7h00:** Hatha Yoga

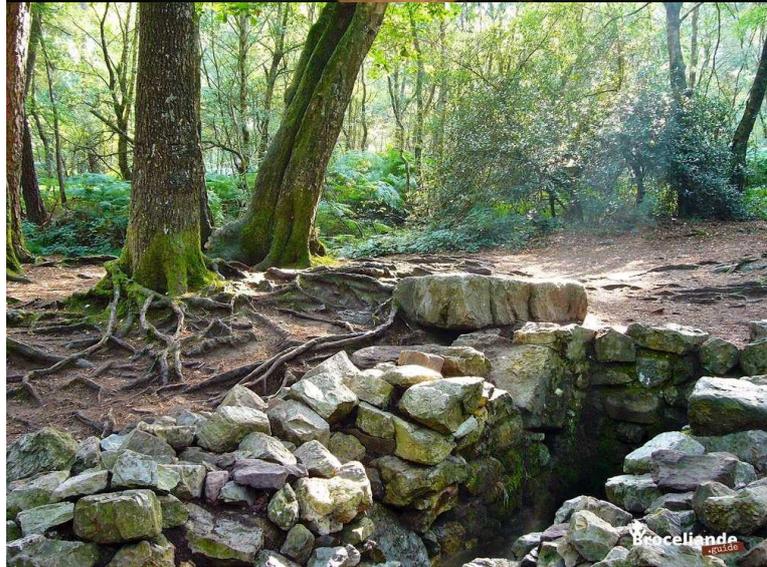
**8h30:** Petit-Déjeuner

**9h00:** Sortie au «Val sans retour» où nous pourrons voir l'arbre d'or, la mare aux fées, le siège de Merlin, l'église du Graal et le chêne Guillotin. (4km)

**13h30:** Déjeuner

**14h30:** Sortie au «Centre de l'Imaginaire Arthurien» au château de Comper, visite du musée, Lac de Viviane.

**19h30** Dîner et soirée libre.



## JOUR 4

*Mardi 19 août*

**8h00:** Petit déjeuner

**9h00:** Randonnée «A la mémoire de Merlin», nous passerons par le tombeau de Merlin et la Fontaine de Jouvence. (10km)

**13h00:** Déjeuner

*Temps libre*

**17h00:** Cercle de parole puis Hatha Yoga

**19h30:** Dîner puis activités créatives pour ceux qui le souhaitent.





## JOUR 5

*Mercredi 20 août*

8h00: Hatha Yoga

9h30: Petit déjeuner

*Temps libre.*

13h00: Déjeuner

14h00: Sortie à «La fontaine de Barenthon» lieu de rencontre de Merlin et Viviane, accompagnée d'une conteuse pro.

19h30: Dîner et projection d'un film.



## JOUR 6

*Jeudi 21 août*

8h00: Hatha Yoga

9h30: Petit déjeuner

10h30: Randonnée au «Valon de la Chambre aux Loups» avec pique-nique. (10km ; environ 3h)

*Temps Libre dans Paimpont, possibilité de visiter les boutiques thématiques.*

19h00: Soirée à la Crêperie «La Fée Gourmande»



## JOUR 7

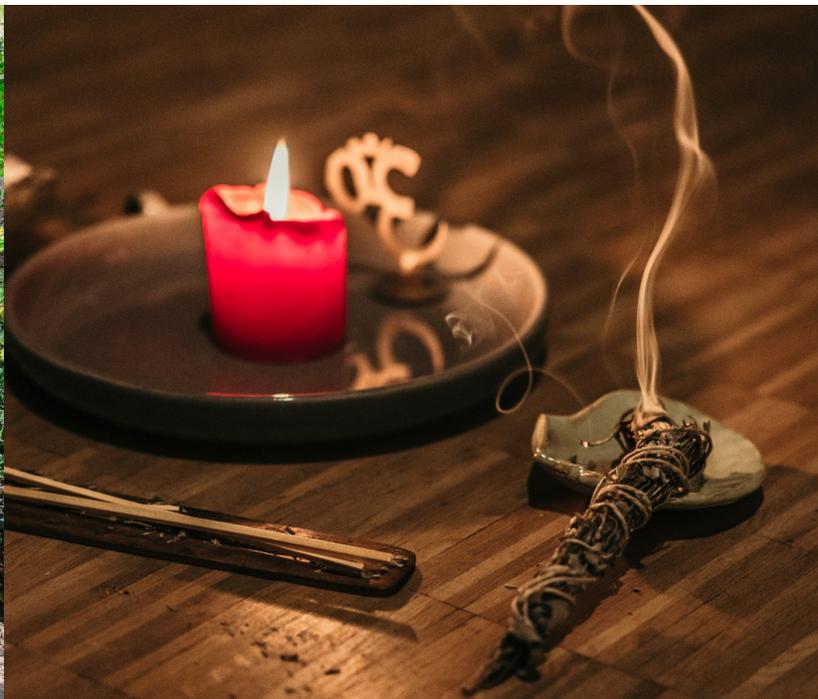
*Vendredi 22 août*

8h00: Hatha Yoga

10h00: Brunch

11h30: Cercle de fermeture, temps de partage, rangement/nettoyage en commun...

12h30: C'est le moment de se dire au revoir !



# INFOS PRATIQUES

Prix du séjour : 895€ttc



## CE QUE CE PRIX COMPREND :

- 6 nuits d'**hébergement** dans un éco-gîte en chambre de deux ou trois participant-e-s.
- **5 petits déjeuners, 5 déjeuners, 5 dîners et 1 brunch végétaliens.**
- 1 dîner à la **Crêperie** «La fée gourmande» (menu végétarien ; option végane sur demande avec une galette de sarrasin sucrée en désert)
- **7 séances de Hatha Yoga** de 90 minutes comprenant des Pranayama (exercices de respiration), des Asana (postures de Yoga), des relaxations guidées et de la méditation ; menées par Orpheo, **enseignant-e de Yoga certifié-e** avec 10 ans d'expérience.
- **Cercles de parole** et d'écoute
- **Soirées thématiques**
- **5 belles balades** aux lieux clefs de Brocéliande
- L'entrée à «*la Porte des Secrets*»
- L'entrée au «*Centre de l'imaginaire Arthuriem*»
- Une balade accompagnée par un-e **Conteur-euse Professionnel-le**.
- Petit **Cadeau** de bienvenue

## CE QUE CE PRIX NE COMPREND PAS:

- Le transport jusqu'au gîte
- Les souvenirs éventuels
- Un massage ayurvédique par Orpheo (70 euros en supplément sur place, selon disponibilités... réservation en amont conseillée !)

Séjour limité à 13 participant-e-s

L'itinéraire proposé peut être sujet à des modifications en fonction des aléas météorologiques, techniques, ou autre.

## L'HEBERGEMENT / ENVIRONNEMENT:

Nous serons hébergés à La Hulotte; un gîte écologique chaleureux dans un hameau proche de Concoret, en plein pays de Brocéliande. Le grand jardin nous promet une semaine en toute sérénité. Une grande salle sur parquet avec son poêle à bois nous permettra de pratiquer le Yoga à notre aise dans un espace chaleureux. Le gîte comprend de nombreuses chambres (de 2 ou 3 lits chacune) et salles de bain pour notre confort.

## LES REPAS:

Inspirés par la cuisine du monde et de mon expérience de Chef, je vous proposerais des plats véganes colorés, savoureux et gourmands, le tout préparé sur place avec amour, en privilégiant des produits locaux, bio et de saison... Vous aurez aussi la possibilité de participer un peu en cuisine pour apprendre quelques recettes !

N.B : il s'agit d'une retraite sans consommation de viande ni d'alcool, au gîte comme en dehors. Merci !

# Modalités d'Inscription

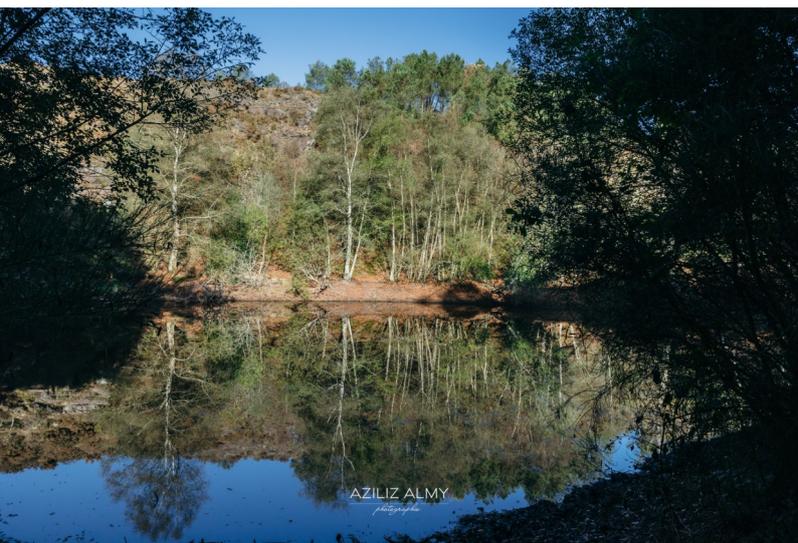
Cette retraite est limitée à 13 personnes de tous bords, même si vous n'avez jamais fait de Yoga, vous pourrez tout à fait profiter des bienfaits de la semaine !

Il est conseillé d'apporter un carnet pour noter vos intentions, ressentis, expériences etc. Ainsi que des chaussures de marche, le nécessaire pour des balades sous temps de pluie ET de grand soleil ... ainsi que votre tapis de yoga.

Malgré les nombreuses activités il est important pour moi de ne pas surcharger le programme afin que vous disposiez de plusieurs temps de pause pour lire, écrire, profiter de la nature environnante, échanger avec les autres participant-e-s, ou tout simplement vous reposer! Une bibliothèque de livres sur le Yoga, les contes, les plantes, le bien-être etc sera disponible.

De plus, toutes les activités (hors cercles) sont entièrement optionnelles... Si quelque chose ne vous tente pas : prenez un temps pour vous !

Sur place, nous aurons besoin de 2 voitures supplémentaires pour nous rendre sur les lieux de visites... Nous tâcherons de faire des roulements avec les véhicules présents, selon accord des propriétaires bien sûr.



Pour réserver votre place il suffit d'envoyer un e-mail à [agnesblainyoga@gmail.com](mailto:agnesblainyoga@gmail.com).

Conditions de vente :

- 1. Les paiements en plusieurs fois sont possibles, dont un acompte d'au moins 30% (soit 269€) pour valider votre inscription, non remboursable.*
- 2. 100% du prix devra être réglé au plus tard 1 mois avant le début du séjour; non remboursable passé cette date, afin d'en assurer la viabilité. Merci !*

Comment venir: Le gîte est à Saint-Malon-sur-Mel en Ille-et-Vilaine. Des covoiturages pourront être mis en place. La gare la plus proche est à Montfort-sur-meu, à 15km du gîte.

N'hésitez pas à me contacter si vous avez la moindre question !  
Au plaisir de vous rencontrer et de pratiquer ensemble cet été.



Orpheo Blain