GYST YOGA

PLANNING DES SÉJOURS 2023

8 - 10 DÉCEMBRE
SURZUR

YOGA & NATUROPATHIE
UNE PARENTHÈSE
POUR SE RESSOURCER

INFOS ET INSCRIPTIONS :
WWW.SEJOURSGYST.COM

@SEJOURSGYST

VENDREDI

8 DÉCEMBRE

Yoga
Optionnel selon votre heure d'arrivée
18H30-19H30

Cercle d'ouverture
19H30-20H30

Dîner et soirée
> 20H30

SAMEDI

9 DÉCEMBRE

Yoga
8H30 - 9H30

Petit-déjeuner
9H30 - 10H30

Rando, pranayama*, pique-nique **ou** Ateliers et déjeuner

Selon météo
10H30 -14H30

Temps libre
14H30 - 16H30

Yoga
16H30 - 17H30

Apéro naturo
Apéro + atelier nature
18H00 - 19H30

Dîner et soirée
> 19H30

DIMANCHE

10 DÉCEMBRE

Atelier fusion
Yoga & naturo
8H30 - 10H30

Brunch
11H00 - 12H30

Atelier inspiré
Nouveau départ
13H00 - 14H30

Cercle de fermeture
14H30 - 15H30

Départs
15H30 - 16H00

* Le pranayama est une pratique de respiration visant, dans la pratique du Yoga, à harmoniser les énergies. Cette fois, nous profiterons de la pratiquer en bord de mer !

Ce programme est donné à titre indicatif.

Le contenu des pratiques de yoga et des ateliers varie en fonction de la thématique de chaque séjour. Il sera précisé directement auprès des participants. Pour avoir un aperçu, vous pouvez vous référer à la FAQ dans les pages suivantes.

Le planning est susceptible d'être modifié directement pendant le séjour, notamment en fonction de la météo et des besoins du groupe pendant le séjour.

Pour toute question, vous pouvez nous écrire à sejoursgyst@gmail.com

F.A.Q

L'équipe

Nolwenn
Professeur de yoga

Nolwenn enseigne le yoga depuis 2018. C'est avec douceur et bienveillance qu'elle partage sa passion. Elle prône un yoga polymorphe qui s'adapte à chaque corps et chaque moment de la vie, inspiré par la nature, l'océan, les saisons, la lune ...

Manon
Naturopathe

Depuis 2019, Manon pratique une naturopathie accessible et décomplexée. Elle défend l'idée que nous pouvons tous mettre en place des actions pour prendre soin de notre corps physique, émotionnel et mental, et nous maintenir en bonne santé le plus longtemps possible grâce aux moyens naturels.

Les cours de yoga

Q : Quel sera le niveau des cours de yoga ?

Que vous soyez débutant.e ou confirmée., Nolwenn s'adapte à tous les niveaux. Si vous avez des blessures ou des spécificités à signaler, elles seront également prises en compte. dans la pratique.

Q : Quel sera le style de yoga ?

Tantôt dynamiques (Vinyasa) tantôt beaucoup plus douces (Yin / Restoratif), le format du séjour permet de pratiquer différents styles de yoga. Ce sera aussi l'occasion de découvrir ou redécouvrir d'autres aspects du Yoga: pranayama (travail de respiration), chants de mantras... et d'avoir du temps pour des explorations en ateliers plus ludiques. Un Yoga décomplexé, bienveillant, parfois même planant, pour repartir plus apaisé.

Q : Quel sera le rythme des cours de yoga ?

Il y aura en moyenne 2 cours de yoga par jour : une séance le matin au réveil, et une séance en fin d'après-midi. Nolwenn alternera des séances dynamiques et des séances plus douces de récupération.

Q : Je suis enceinte, puis-je participer ?

Oui ! Si vous êtes en post-partum aussi. Nolwenn est formée en Yoga pré et post natal.

© Séjours GYST

F.A.Q

Les repas

Q : Les repas seront-ils végétariens ?

Oui, tous les repas sur place seront végétariens, avec toutefois pour certains repas la possibilité de compléter avec un peu de viande ou de poisson (côtes bretonnes obligent !) pour celles.ceux qui le souhaitent.

Q : Si j'ai un régime alimentaire particulier, pourrais-je profiter des repas ?

Si vous avez un régime alimentaire spécifique (par choix ou pour des questions d'allergies), vous devrez le mentionner dans le questionnaire qui vous sera envoyé en amont du séjour. Nous essayons de respecter les régimes alimentaires de chacun.e au maximum, dans la mesure du possible dans le cadre d'une cuisine collective !

Les ateliers naturo

Q : De quoi va-t-on parler dans les ateliers ?

Durant le séjour il y aura 2 ateliers de naturopathie animés par Manon. A travers les repas proposés sur place, on nourrit votre corps. A travers les séances de yoga, on nourrit votre âme. Et à travers les ateliers, on nourrit votre esprit :) Le but des ateliers : vous donner les clés pour vous sentir mieux dans votre tête et dans votre corps, à travers les différents outils que l'on utilise en naturopathie, à commencer par notre alimentation !

Q : Quel sera le format de ces ateliers ?

Chaque atelier dure en moyenne 2h. Le challenge de Manon : vous apporter de nouvelles connaissances, applicables dans votre quotidien dès le retour à la maison, en mêlant des moments de théorie et des moments plus ludiques. Il peut y avoir des temps d'échange autour d'une table, des temps de cuisine, ou des activités "manuelles" comme par exemple la confection de roll-on d'huiles essentielles ou de mélanges d'infusion.

Q : Faut-il avoir des connaissances préalables ?

Aucun niveau de connaissance sur ces sujet n'est pré-requis. Le questionnaire pré-séjour me permet de savoir comment vous vous situez, et le format en petit groupe me permet d'adapter les ateliers pour que chacun.e s'y retrouve.

Q : Y aura-t-il des consultations individuelles ?

Sachant qu'une première consultation en naturopathie dure en moyenne 1h30, nous n'avons pas le temps de faire des consultations individuelles pendant le séjour. Toutefois vous pouvez solliciter Manon au cours du séjour pour échanger individuellement concernant votre problématique. Et si vous souhaitez aller plus loin vous pouvez convenir d'un rendez-vous, en présentiel ou en visio, après le séjour.

© Séjours GYST

F.A.Q

Les massages

Uniquement pour les séjours de 3 jours ou plus

Q : Quel type de massage sera proposé ?

Sarah de Shape & Care viendra sur place vous proposer un massage profond relaxant : un massage corps entier profond, ferme et relaxant, idéal pour relâcher le stress, déconnecter complètement du quotidien, évacuer les émotions bloquées dans le corps , dénouer les tensions musculaires, et passer une bonne nuit de sommeil.

Q : Comment réserver un massage ?

Les massages sont une option, à réserver directement auprès de l'équipe GYST avant le début du séjour. Tarifs : 30€ pour 30 min ou 60€ pour 1h. L'option 1h ne sera possible uniquement dans la mesure où vous n'êtes pas trop nombreux à réserver un massage. En fonction du planning, il est possible que nous devions vous proposer de passer à un massage de 30 mn.

Les temps libres et les soirées

Q : Que pourrais-je faire durant les temps libres et les soirées ?

Ce que bon vous plaira ! Faire la sieste, vous balader en bord de mer, bouquiner, jouer aux jeux de société avec le reste du groupe, ... Des magazines et jeux de société vous seront mis à disposition. Pour celles.ceux qui auraient encore de l'énergie à dépenser, il y a un grand trampoline dans le jardin ;) On se réserve aussi la possibilité de proposer une petite rando de groupe sur la presqu'île en fonction de la météo !

Q : J'ai envie de venir mais j'ai peur de ne connaître personne ?

Soyez rassuré.e : c'est le cas de 99% de nos participant.e.s ! Avec Nolwenn nous sommes là pour vous aider à briser la glace et entamer les échanges. Mais rien ne vous oblige à être en permanence avec le groupe : les temps libres sont là aussi pour vous permettre de vous isoler un peu si vous en ressentez le besoin :)

Le logement et les transports

Q : Quel est le type d'hébergement prévu ?

Nous profiterons d'une grande longère bretonne privatisée de 350 m2, avec un jardin clos de 5000m2, à 15 mn des côtes de la presqu'île de Rhuys.

Concernant les chambres, vous trouverez à l'étage 4 chambres doubles avec dans chaque chambre 2 lits simples. 2 salles de bain se trouvent également à l'étage. Au rez-de-chaussée : 2 chambres doubles avec dans chaque chambre 1 lit double. 1 salle de bain par chambre au rez-de-chaussée.

Q : Comment se rendre sur place ?

En voiture, le lieu du séjour se situe à environ 1h15 de Nantes ou 20 mn de Vannes. Il est possible d'envisager un covoiturage avec d'autres participants si vous le souhaitez.

En train, la gare la plus proche est celle de Vannes. Nous pouvons organiser le transport de la gare vers le lieu du séjour dans la mesure du possible selon vos horaires d'arrivée et de départ (dans ce cas merci de nous en informer à l'avance).

© Séjours GYST

F.A.Q.

Maisonbel

F.A.Q

Les tarifs

Q : Quel est le prix du séjour ?

Tarif unique : 395€ par personne.

Q : Qu'inclut le prix du séjour ?

Le tarif inclut 2 nuits sur place, tous les cours de yoga, les ateliers naturopathie & bien-être, tous les repas du vendredi soir au dimanche midi, les petits cadeaux et les petites attentions dispensées tout au long du séjour, et la disponibilité des 2 intervenantes pour répondre à vos questions pendant tout le séjour !

Il n'inclut pas le transport aller-retour sur place, ni votre assurance personnelle.

Q : Puis-je régler en plusieurs fois ?

Vous pouvez régler en 1 fois ou 2 fois : le choix vous est proposé au moment de l'inscription. Dans tous les cas, l'ensemble du prix devra être réglé avant le début du séjour.

Q : Que se passe-t-il en cas d'annulation ?

Si vous annulez votre venue plus de 1 mois avant le séjour : votre billet est remboursé à hauteur de 75% de son prix. Si vous annulez moins de 1 mois avant le séjour : votre billet est remboursé à hauteur de 50% de son prix.

En cas de confinement ou autre motif impérieux nous obligeant à annuler le séjour, vous avez toujours le choix : bénéficier d'un avoir sur nos prochains séjours (valable 24 mois à compter de la date initiale de début de votre séjour)., ou choisir d'être intégralement remboursé du montant versé à GYST (hors frais de transport ou assurances réservés de votre côté).

Pour toute autre question

sejoursgyst@gmail.com

07 81 54 03 32

https://sejoursgyst.com/sejours/

© Séjours GYST

F.A.Q.

Nos séjours