



Fiche d'inscription

- Retraite de yoga du CAP FERRET -

Vendredi 29 mai au Lundi 1er juin 2026

 Sur la presqu'île du Cap Ferret, à quelques pas de l'océan, et du bassin, nous serons logés dans une grande villa familiale au milieu des pins et des arbousiers.

 Dans ce cadre magnifique, qui s'étire entre ciel et terre, la nature reste préservée ; le temps semble suspendu entre le souffle du vent et les marées. Dans le bruissement des pins et le murmure des vagues, chaque instant devient une invitation à l'ancrage, à la respiration profonde. Ici, le sable sous les pieds, la lumière dorée du matin et l'air iodé tissent un cocon naturel, propice à la méditation, au recentrage et à l'éveil.

 Au programme, 3 pratiques par jour : Yoga Danse du Dragon (yang), Yin Yoga, et Voyage Sonore.

Nous pratiquerons le plus possible en extérieur et au bord de l'océan. Pour vos temps libres : balades au lever du soleil et en silence, petites randonnées entre l'océan et le bassin pour découvrir la presqu'île, son village ostréicole, ses magnifiques plages, méditation, observation des étoiles... et **massages en option par Jaycee Sithar**

 Retraite en petit groupe

Dates : **Vendredi 29 mai au lundi 1er juin 2026** (4 jours/3 jours)

Lieu : Presqu'île du Cap Ferret

Tarifs :

- Chambre seule - lit double : 700€ par personne
- Chambre triple : 590€ lit simple / 620€ lits doubles
- Tarif pour un couple : 550€/personne

Inclus : toutes les pratiques, l'hébergement, les repas + un massage shiroshampi de 30 minutes par Jaycee

Non inclus : transport, massages en option, location éventuelle de vélo.

Horaires

Début de la retraite à 16h30 le vendredi / Fin à 16h00 le lundi.

Horaires liaisons maritimes <https://bateliers-arcachon.com/navettes/arcachon-cap-ferret/>

Merci de bien vouloir compléter les informations ci-dessous.

Informations personnelles

Nom : _____

Prénom : _____

Email : _____

Téléphone : _____

Choix d'hébergement

Chambre seule - lit double 700€

Chambre partagée - lit double - 620€

Chambre partagée - lit simple - 590€

Chambre couple - lit double - 550€

Régime alimentaire / Allergies

Conditions générales

Je m'engage à verser un acompte de 250€ pour valider ma réservation.

Je m'engage à verser le solde dû avant le 30 avril 2026.

Paiement par virement sur le compte bancaire de ComEnjoy :

IBAN : FR76 1027 8374 3000 0125 3340252

BIC : CMCI FR 2A

Signature : _____ Date : _____