

Pause automnale YOGA & DETENTE

Du 6 au 8 novembre 2026

Elisa Vétillard
Professeure de Yoga





LE LIEU :

Une maison d'exception au coeur des magnifiques Gorges du Verdon.

Située à 1h50 de Marseille en voiture, la maison située loin du bruit évoque la sérénité, la détente et le bien-être en général. Tout est pensé pour permettre un week-end chaleureux et convivial.

Le petit + : un bain froid et un sauna seront à votre disposition ;)

*Adresse : 2220 Chemin des Antennes,
04500 Roumoules*

LE YOGA AVEC ELISA

Le lieu dispose d'une salle dédiée à la pratique du Yoga.

Les séances proposées seront variées, sur des durées longues d'1h30 à 3h :

- séances de **Yoga doux** pour vous détendre.
- **Yoga dynamique Vinyasa** pour approfondir votre pratique en explorant longuement certaines postures.
- Des moments de pause : **méditation & respiration.**

Tout le matériel est disponible sur place : tapis, bloc, coussin.





LES REPAS :

Nous prendrons nos repas tous ensemble, sur une grande table conviviale.

Matin : snacks, boissons chaudes & fruits frais

Midi : Brunch végétarien salé/sucrée

Dîner : Diner complet végétarien

Des energy balls, fruits et biscuits sont à disposition tout au long de la journée ainsi que des infusions et du café.

Des repas sains et cuisinés par un chef à domicile avec des produits frais et bio.

Toutes les allergies et intolérances alimentaires seront prises en compte (vegan, sans gluten...)

LES CHAMBRES :

A votre arrivée, votre lit sera fait dans une chambre soignée et joliment décorée.

Ligne de lit et serviettes fournis.

Les chambres, comme les salles de bain sont à partager.

3 chambres avec 2 lits simples.

2 chambres avec 3 lits simples.

Chaque participant disposant de son lit individuel, mais pour les couples, possibilités de créer un lit double.





LE PROGRAMME EN DETAIL

Susceptible d'évoluer

VENDREDI - JOUR 1

17h : arrivée et installation

18h : Yoga doux & restauratif

20h : Diner

SAMEDI - JOUR 2

A votre réveil : collation (fruits, boissons, snacks...)

9h > 12h : Yoga Vinyasa et ateliers

12h > 14h : Brunch

14h > 16h : Balade/Rando (en fonction de la météo)

16h > 18h30 : Temps libre + Bain froid/Sauna

18h30 > 20h : Méditation & Yoga doux

20h : Apéro et diner

DIMANCHE - JOUR 3

A votre réveil : collation (fruits, boissons, snacks...)

9h > 11h : Méditation et Yoga Vinyasa

11h30 > 13h : Temps libre + Bain froid/Sauna

13h > 15h : Brunch

POURQUOI PARTICIPER A CE WEEK-END ?



Elisa Vétillard

Professeure de Yoga à Marseille
Insta : @elisa.vetillard.yoga

“

Au premier abord, un week-end en novembre... ça ne fait peut-être pas rêver ! Ce n'est ni l'énergie du printemps, ni la promesse de l'été. Et pourtant, je sens que c'est le moment idéal : la rentrée sera passée, les vacances de la Toussaint aussi, et la course de fin d'année n'aura pas encore commencé. Finalement c'est peut-être le bon moment pour s'offrir une vraie pause avant d'en avoir besoin...

Ce séjour s'adresse à tous ceux et celles qui aiment le yoga : quelques jours rien qu'à vous, au coeur de la nature, dans la bonne humeur et la convivialité.

J'ai à coeur de prendre soin de vous, pour que ce séjour soit une jolie parenthèse dans votre quotidien, l'occasion de vous ressourcer, vous reposer et repartir remplie d'une belle énergie.

Elisa

”

TARIF ET INFOS PRATIQUES



Du vendredi 6 novembre : 17h

Au dimanche 8 novembre : 15h/15h30

Places limitées : 11 participants.

Groupe mixte.

Pension complète. Tous les repas et collation du vendredi soir au dimanche midi inclus. Hébergement pour 2 nuits en chambre partagée (non mixte, sauf sur demande), lit simple.

Draps et serviettes fournis.

Détail du tarif : 410€ tout compris (hors transport)

Hébergement 2 nuits + repas + accès au sauna : 230€

Organisation du WE, ateliers et pratiques de yoga : 180€

Adresse : 2220 Chemin des Antennes,
04500 Roumoules

MODALITÉS ET CONTACT :

L'inscription s'effectue par mail et est effective après le versement d'un acompte de 180€.

La partie hébergement et repas (230€) sera à régler dans un second temps, directement auprès du lieu où se passe le séjour.

Une fois votre réservation effectuée et votre paiement reçu, vous recevrez une confirmation de réservation par email.

Quelques semaines avant la retraite, je vous enverrai toutes les informations, ainsi qu'une mise en relation avec tous les participants pour éventuellement faire du covoiturage.

Pour toute question, contactez-moi :

mail : elisavetillard.yoga@gmail.com

Tel : 07 49 78 60 73

Insta : [elisa.vetillard.yoga](https://www.instagram.com/elisa.vetillard.yoga)

