

Vacances Yoga et Randonnée



sur l'île d' **Ouessant**

Venez profiter d'une semaine de Vacances Bien-Être tout compris sur la sauvage et spectaculaire Île d'Ouessant, terre la plus à l'Ouest de la France métropolitaine.

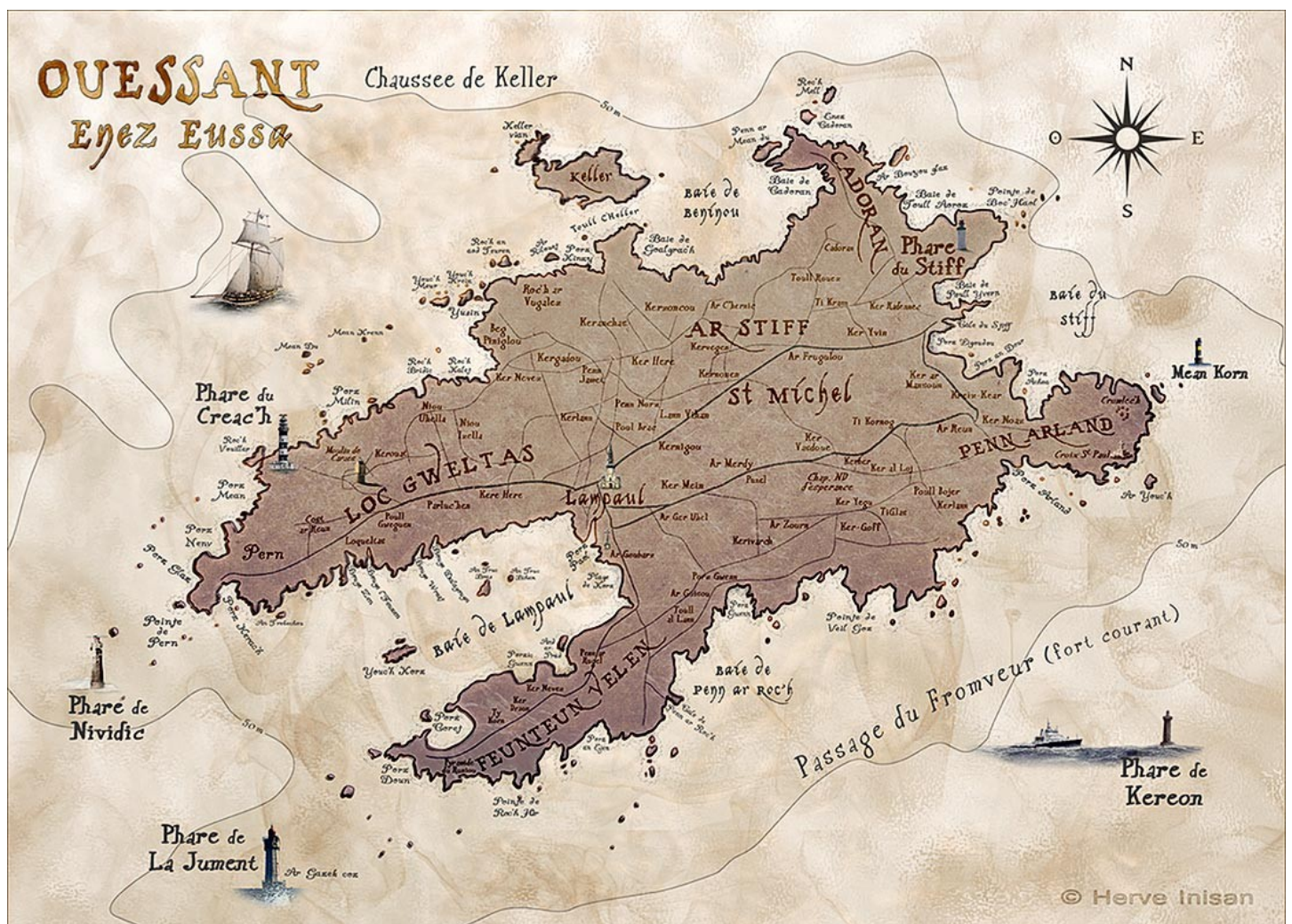
Prenez soin de vous avec du Yoga quotidien, des séances de méditations guidées, de bons petits plats végétariens, de superbes randonnées tout autour de l'Île et du temps libre pour lire, rêver, ou vous baigner...

Le tout dans un cadre chaleureux, avec un petit groupe bienveillant, propice aux partages !

Isolée en mer d'Iroise, à 18,5km de la côte du Finistere, L'île d'Ouessant (en Breton *Enez Eusa*) est pourtant occupée depuis l'antiquité. C'est «l'île du bout du monde», dernière terre bretonne avant l'amérique.

Séparée de l'île de Molène par le Fromveur, l'un des plus puissants courants marins d'Europe, accéder à Ouessant et sa côte escarpée fut longtemps une expédition redoutée des marins, qui la surnommaient «L'île des naufragés». Aussi, ce sont les femmes qui faisaient vivre Ouessant (société Matriarcale).

Sa faune (moutons, abeilles noires, phoques), sa flore, ses phares et son histoire insulaire font de Ouessant une destination Mythique, complètement unique en France.





# PROGRAMME

## JOUR 1

*Samedi 20 juillet*

La traversée du continent vers Ouessant, c'est déjà le début de l'aventure, et des vacances ! RDV au port de l'Île en début d'après midi, nous prendrons la navette ensemble vers le gîte... Installation dans les chambres et appropriation des lieux.

**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 21 juillet*

**8h00:** Petit déjeuner

**9h00:** Départ pour une randonnée (environ 10km) autour de la pointe Ouest, vue sur le Phare le plus puissant d'Europe : Créac'h

**13h30:** Déjeuner

**16h00:** Hatha Yoga (Exercices de respiration, postures adaptées à toustes, relaxation complète, méditation.)

**19h00:** Dîner et soirée lecture de contes.



## JOUR 3

*Lundi 22 juillet*

**8h00:** Hatha Yoga et méditation

**9h30:** Petit déjeuner

*Temps libre*

**13h00:** Déjeuner

**14h30:** Randonnée (environ 10km) à la pointe Sud, visite de l'« Ecomusée. La maison Niou », habitation Ouessantine traditionnelle.

**19h30:** Dîner et soirée musicale.



## JOUR 4

*Mardi 23 juillet*

**8-10h00:** Petit déjeuner

*Temps libre*

**13h00:** Déjeuner (possibilité de préparer un pique-nique)

*Temps libre, possibilité d'aller à la plage...*

**16h:00:** Hatha Yoga et méditation

**19h00:** Dîner et soirée jeux de société

## JOUR 5

*Mercredi 24 juillet*

**8h00:** Hatha Yoga et méditation

**9h30:** Petit déjeuner

*Temps libre.*

**13h00:** Déjeuner

**14h30:** Randonnée (environ 10km) autour de la pointe Nord.

**19h30:** Dîner et soirée libre.





## JOUR 6

*Jeudi 25 juillet*

**8h00:** Hatha Yoga et méditation

**9h30:** Petit déjeuner

*Temps libre*

**13h00:** Déjeuner

**14h00:** Randonnée (environ 10km) à la pointe Est avec l'enceinte mégalithique de Lann Pen-ar-Land.

**18h00 :** Apéro/dégustation de recettes à base de plantes comestibles de l'Île, avec Gwenaëlle de « Melus Moudez ».

**19h30:** Dîner puis soirée film.



## JOUR 7

*Vendredi 26 juillet*

**8h00:** Hatha Yoga et Méditation

**9h30:** Petit déjeuner

*Temps libre*

**13h00:** Déjeuner (possibilité de prévoir un pique-nique)

*Temps libre, possibilité de visiter Lampaul et ses quelques boutiques, d'aller à la plage...*

**19h00:** Soirée à la Crêperie puis tour de vélo pour aller observer les lumières du phare de Créac'h de nuit.



## JOUR 8

*Samedi 27 juillet*

**10h00:** Brunch

**11h30:** Cercle de fermeture, temps de partage...

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



# INFOS PRATIQUES

Prix du séjour : 895€ttc



## CE QUE CE PRIX COMPREND :

- 7 nuits d'**hébergement** dans un beau gîte en chambre de deux.
- 7 **petits déjeuners** ; 7 déjeuners et 6 dîner végétariens.
- 1 dîner à la **Crêperie**
- 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 Agnès, **enseignante de Yoga certifiée** avec 10 ans d'expérience.
- **Cercles de parole** et d'écoute
- **Soirées thématiques**
- 4 **belles randonnées** aux quatre coins de Ouessant
- L'entrée à ***l'Ecomusée***
- La location d'un **vélo pour 24h** (possibilité d'en louer un pour la semaine – 35€ supplémentaires, à demander lors de l'inscription)
- Un apéro **dégustation de plantes comestibles locales**.

## CE QUE CE PRIX NE COMPREND PAS:

- Le transport jusqu'au port de Ouessant
- Un massage ayurvédique par Agnès (70 euros en supplément sur place, selon disponibilités... réservation en amont conseillée !)

Séjour limité à 9 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 Neige d'Écume, un grand gîte convivial en plein centre de l'île, à quelques pas du bourg principal de Lampaul. Les séances de Yoga auront lieu dans le salon sur parquet, ou sur la terrasse extérieur si le temps le permet. Le gîte comprend plusieurs chambres douillettes : deux chambres de 2 lits simples et 3 chambres d'un lit double, chacune avec leur salle d'eau.

## LES REPAS:

Il y a sur l'île un maraîcher bio, deux superettes, et la possibilité de se faire livrer de plus grandes courses par bateau. Nous profiterons de la belle cuisine du gîte pour préparer ensemble -avec mon expertise d'ancienne cheffe- des repas végétariens simples mais gourmands, avec un maximum de produits locaux et saison !

# Modalités d'Inscription

- Cette semaine est limitée à 9 personnes de tous bords, même si vous n'avez jamais fait de Yoga, vous pourrez tout à fait profiter des bienfaits de ces vacances à Ouessant !
- 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.
- De plus, toutes les activités sont entièrement optionnelles... Si quelque chose ne vous tente pas : prenez du temps pour vous !
- Pour réserver votre place il suffit d'envoyer un e-mail à [agnesblainyoga@gmail.com](mailto:agnesblainyoga@gmail.com). *Les paiements en plusieurs fois sont possibles, dont un acompte d'au moins 30% (soit 269€) pour valider votre inscription, non remboursable. 100% du prix devra être réglé au plus tard 1 mois avant le début du séjour; non remboursable passé cette date, afin d'assurer la viabilité du séjour.*
- Comment venir : Vous trouverez toutes les informations pour rejoindre l'île sur cette page : <https://ot-ouessant.fr/venir-a-ouessant.html>  
Possibilité de laisser une voiture sur un parking au Conquet ou à Brest.

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

Agnès Blain