

RUN, FIT & FUN

MAGAZINE PARLANT DE RUNNING, DE FITNESS, DE DIÉTÉTIQUE MAIS QUI N'OUBLIE PAS LE FUN !

Run

Fit

Fun

Récits

Cécile BERTIN

e-shop

Contact

LA FERME DU MARAIS GIRARD

cecilebertin2014 / 15 mars 2017 / Fun

Fun : Yoga, surf, paddle... le combo parfait !



Toujours à la recherche d'idées sympathiques, je vous ai trouvé un week-end en mode aquatique avec yoga et nourriture bio, histoire de vraiment compléter ce super combo.

Vous le savez je suis bretonne et moi l'eau de mer, c'est vital. Je rêve depuis longtemps d'apprendre à faire du surf et du paddle, alors forcément dès qu'on me parle d'un week-end qui réunit tous ces critères, je me dis que ça pourrait vous intéresser. L'accueil se fait au sein de l'écologie la Ferme du Marais Girard, à Brétignolles-sur-mer (85) où ma maman allait en vacances petite. Comment ça vous vous en foutez ? C'est quand même super important pour vous de savoir que la reine mère de ma famille a fait des châteaux de sable là bas un jour non ? Bon revenons-en à nos moutons ! Le week-end est limité à 8 personnes pour permettre un accueil vraiment individuel surtout pour les débutant(e)s qui souhaiteraient s'initier au surf, au paddle et au yoga. Je vous préviens tout de suite, les repas seront en mode végétariens mais bon les carnivores devraient survivre, ce n'est qu'un week-end et ce sera l'occasion idéale pour découvrir qu'on ne mange pas que des lentilles !

Les coachs :

Caroline Angibaud

Wave-skieuse. Vice-championne du monde 2014, Vice-championne du monde 2016 avec l'équipe de France. Vice-championne d'Europe 2016. Championne de France 2012, 2013, 2014, 2015 et 2016. N°3 world tour 2015. N°4 mondiale 2013, 2015 et 2016. N°1 française. 5 sélections en équipe de France.

Gwendoline Aliaume

professeur de yoga Ashtanga (diplômée Yoga alliance) et certifiée conseillère



Les dates :

7-9 avril & 9-11 juin 2017 (du vendredi 9h30 à dimanche 14h)

Les tarifs :

Hébergement et restauration (2 nuits en pension complète*)

Studio avec chambres individuelles et/ou chambres à partager : de 250 € à 290 € par personne

Villa Ponton avec chambre à partager : 210 € par personne (*) éventuel supplément pour une arrivée anticipée le jeudi

Activités

Surf : 69 € par personne

Yoga : 60 € par personne

Voilà vous savez tout ou presque ! Ah et non je vais pas y aller parce que ça ne colle pas avec mes dispo donc je vous en parle uniquement parce que je trouve le projet top, pas parce que je veux me faire inviter...

Si ce week-end vous intéresse, vous pouvez contacter directement par téléphone (02 51 33 08 70) ou par mail (contact@lafermedumaraisgirard.fr)

Crédit photo : Octopus

Partager :



3 bloggers like this.