

YOGA & RÉGÉNÉRATION DANS LES LANDES - Gîte Les Girafes

24/10/2025 - 27/10/2025



Yoga Lifestyle vous invite à participer à un authentique et intime **weekend Yoga & Régénération**, dans un petit paradis dans les Landes, au sein d'un petit groupe pour une plus grande qualité d'accompagnement, de présence et d'écoute.

Kalyana Karine Amalric vous propose de vous joindre à elle le temps d'un long week-end afin de vous guider sur le chemin de la régénération et de la reconnection à vous-même - **Yoga, respirations Wim Hof, relaxation accompagnée d'un Handpan, danse libre, cours de cuisine, alimentation saine ET délicieuse, jus frais detox**, balades/petite randonnées, baignade dans l'océan et/ou dans la piscine du domaine...tout ceci dans la douceur et la bonne humeur.

Une introduction au bien-être avec l'apprentissage "d'outils" à ramener et utiliser chez vous, c'est ce que ce weekend a à vous offrir - **Un corps plus sain et fort**, ainsi qu'un **esprit plus serein et joyeux**.

YOGA & RÉGÉNÉRATION DANS LES LANDES

24/10/2025 - 27/10/2025

4 Jours - 3 Nuits

JOUR	DATE	MATIN	APRÈS-MIDI	SOIR
1	24/10/2025		Check in au gîte Les Giraffes. Cours Yoga Doux en fin d'après-midi.	Dîner au gîte. Soirée "partage" et "danse libre". Nuit au gîte.
2	25/10/2025	Cours de Yoga. Respirations Wim Hof (bain froid facultatif). Temps libre (repos, lecture, balade...) Cours de crusine.	Balade sur les plages de l'Océan et baignade facultative. Cours de yoga en fin d'après-midi.	"Dîner à l'aveugle"! Nuit au gîte.
3	26/10/2025	Cours de Yoga. Respirations Wim Hof (bain froid facultatif). Temps libre (repos, lecture, balade...) Cours de crusine.	Découverte de la ville d'Hossegor ses boutiques, son ambiance, et balade autour du lac. Cours de yoga (sans tapis) avec marche méditative autour du lac.	Dîner à Hossegor Nuit au gîte.
4	27/10/2025	Cours de Yoga. Respirations Wim Hof (bain froid facultatif). Temps libre (repos, lecture...) Check out		



Instrument **Handpan** créée en Suisse en 2000. Aucune compréhension de la théorie musicale n'est nécessaire pour créer de la belle musique, car il n'y a pas de fausses notes dans la gamme unique. Cela permet également à un joueur d'improviser à partir d'une inspiration plus émotionnelle et cinétique, libérée du mental. De nombreux joueurs utilisent ces instruments pour la méditation personnelle, la guérison par le son ainsi que pour des compositions de groupe plus traditionnelles.

Jour 1 - Check in dans l'après-midi au gîte Les Giraffes. Prenez possession de votre chambre ainsi que le temps de vous rafraîchir puis nous nous retrouverons sur la terrasse ou dans le salon afin de vous parler un peu du déroulement et autre de ce weekend dédié au yoga et à la régénération - suivi d'un cours de Yoga Doux pour commencer le weekend tout en douceur.



Pour la soirée on poursuit dans l'ambiance douce et enveloppante avec un dîner chaleureux au gîte, où les échanges se font dans la simplicité et la bienveillance. Après le repas, nous ouvrons un espace de danse libre - fun & libérateur : chacune a au préalable choisit une chanson qui la fait vibrer, qui lui donne de l'énergie ou sur laquelle elle aime se défouler afin de se libérer des chaînes du passé, de ce qui ne

lui sert plus. Ces morceaux composent une playlist unique, créée pour le groupe, reflet de nos élans intérieurs. Ensemble, nous ouvrons un espace de transformation, nous dansons, laissons les corps s'exprimer, libérer les tensions, ouvrir des portes parfois oubliées - sensations de légèreté. Ce moment puissant et libérateur se clôture par une séance de yoga Nidra, guidée en douceur, pour intégrer ce qui a été vécu et glisser paisiblement vers une nuit profondément régénérante et paisible.



Jour 2 - Matinée : Commencez par un cours de yoga adapté à tous les niveaux, permettant à chacune de se reconnecter à son corps, d'étirer ses muscles en douceur et de calmer l'esprit. Ensuite, explorez la respiration Wim Hof, une technique puissante pour renforcer votre système immunitaire, augmenter votre énergie et favoriser la détente profonde. Pour celles qui le souhaitent, un bain froid facultatif offre une expérience de purification et de stimulation, renforçant la résilience et la vitalité. La matinée se termine par un atelier de cuisine vivante, où



vous découvrez les bienfaits d'une alimentation saine et énergisante, riche en nutriments essentiels. "Les fruits c'est l'énergie, c'est l'essence du moteur, et les légumes (sels minéraux) c'est l'entretien de la carrosserie." - Irène Grosjean.



Lunch à la maison - Appréciez et dégustez ce repas réalisé par vous même et le groupe.

Après-midi : Promenade paisible le long de la plage d'Hossegor, au bord de l'océan, où le doux bruit des vagues apaise l'esprit et le vent marin caresse votre visage. Marche méditative sur le sable les pieds nus permet de se reconnecter à la nature, de respirer profondément l'air



iodé et de ressentir la puissance apaisante de l'eau, mais aussi sa propre puissance. Cette balade offre un moment de calme et de pleine conscience, favorisant la détente, la clarté mentale et la sensation de bien-être. Se laisser porter par la beauté du paysage marin revitalise le corps et l'esprit, tout en renforçant le lien avec la nature et en apportant une sensation de fraîcheur et de renouveau.

De retour à la maison cours de Yoga Doux principalement accès sur des étirements, en douceur.

Soirée : Un dîner lors duquel certains de vos sens sont mis en exergue. Imaginez-vous installé confortablement, les yeux bandés, prêt à vivre une expérience sensorielle unique. Lors d'un dîner à l'aveugle, vos autres sens prennent le relais, amplifiant chaque saveur, chaque texture, chaque parfum. La dégustation devient un voyage mystérieux où vous découvrez des goûts insoupçonnés, tandis que la texture des plats, la température et même la sonorité de la nourriture éveillent votre curiosité. Sans la vue, votre attention se porte entièrement sur l'instant présent, vous permettant d'apprécier la richesse et la subtilité de chaque bouchée avec une intensité nouvelle. C'est une expérience qui stimule vos sens, éveille votre conscience et transforme un simple repas en une aventure sensorielle inoubliable.



Jour 3 - Matinée : Ce matin on commence avec un atelier afin de créer une routine de yoga adaptée à vos besoins personnels est une excellente façon de continuer à prendre soin de votre corps et de votre esprit une fois de retour chez vous. En écoutant vos sensations et en identifiant ce dont vous avez besoin, que ce soit pour détendre, renforcer ou recentrer, vous pouvez élaborer un programme simple et équilibré. Cette routine personnalisée vous permet de maintenir votre bien-être, d'améliorer votre souplesse, votre force et votre concentration, tout en réduisant le stress et en favorisant la relaxation. En intégrant régulièrement ces pratiques, vous cultivez un moment de calme et d'harmonie dans votre quotidien, pour une sensation de vitalité et d'équilibre durable.



Respiration Wim Hof. Bain froid facultatif. Atelier crusine suivi du déjeuner...



Après-midi : Partez à la découverte de la charmante ville d'Hossegor. Vous pouvez flâner dans ses boutiques locales, où l'on trouve des articles uniques et inspirants, tout en profitant de l'ambiance chaleureuse et décontractée qui y règne. Après une pause dans un café cosy, parfait pour savourer une boisson chaude ou un jus frais, une balade autour du lac vous invite à la détente. Lors de cette marche méditative, vous êtes invité à vous recentrer, respirer profondément et apprécier la

beauté du paysage. Pour une expérience encore plus enrichissante, un cours de yoga sans tapis, en pleine nature, vous permet de vous connecter à votre corps et à l'environnement, pour un moment de sérénité et de bien-être optimal.

Soirée : Allons dîner en ville dans un restaurant à l'ambiance décontractée et pleine de vie, où les saveurs locales sont à l'honneur. Dans une atmosphère chaleureuse, entre produits frais du Sud-Ouest, touches basques et inspirations surf & fun, les assiettes sont aussi généreuses que créatives. Un vrai moment de plaisir partagé, entre gastronomie locale et esprit festif propre à Hossegor.

Jour 4 - Matinée : Une dernière routine matinale de Yoga...

Puis viendra le moment des au revoir, et le check-out en fin de matinée. Vous repartirez le cœur léger, la tête pleine de souvenirs inspirants... mais surtout, avec des "outils bien-être" concrets et simples à intégrer dans votre quotidien. De précieuses ressources pour continuer à cultiver cette belle énergie, faire rayonner votre joie de vivre, et la partager autour de vous.

Et bien sûr, ce n'est qu'un au revoir... Nous espérons vous retrouver très bientôt lors d'une prochaine retraite Yoga Lifestyle, pour poursuivre ensemble ce chemin vers plus d'équilibre, de sérénité et de joie.

Faites bonne route!

CARTE DE FRANCE



○ : Lieu où le séjour se déroulera. Département des Landes.

580 Euros PAR PERSONNE - Chambre pour 2 personnes avec salle de bain privée

700 Euros PAR PERSONNE - Chambre privée pour 1 personne avec salle de bain privée

Inclus dans le tarif :

- * 3 nuits dans le gîte de charme Les Giraffes à Saubrigues dans les Landes
- * Pension complète - Brunchs et dîners. Nourriture biologique et végétarienne. Dîners préparés par notre hôte Marion et sa chef.
- * 4 jours d'accompagnement par Kalyana Karine Amalric organisatrice de séjours de yoga
- * Cours de Yoga Hatha, méditation, respiration Wim Hof et bains froids, relaxation profonde guidée avec Kalyana Karine professeur de yoga
- * Ateliers cuisine
- * Dîner à l'aveugle
- * Danse Libre
- * Balade plage et visite d'Hossegor guidées par Marion.

*** Non inclus dans le tarif :**

- * Les transports (Possibilité de co-voiturage)
- * Le dîner à Hossegor
- * Assurances

***Kālyana Karine AMALRIC
Professeuse de Yoga diplômée 500 RYT et
fondatrice de Yoga Lifestyle***

Tel : 07 50 50 32 36

Email : info@yogalifestyle.fr

Website : www.yogalifestyle.fr

Rencontrez votre hôte

Kālyana Karine AMALRIC

Kālyana est le nom Sanskrit qui lui a été donné lors de ses études de yoga , Karine est son nom français. Née en France, elle a vécu en Inde pendant presque trois ans, puis à New York pendant plus de dix ans. Elle est maintenant de retour en France.

A la suite d'événements personnels, elle a décidé de tout laisser derrière elle et de partir en Inde, en 2003. Elle y a découvert la médecine traditionnelle de l'Inde, l'Ayurvéda et y a étudié les massages ainsi que la pratique du yoga, à laquelle elle s'est initiée. Une pratique qui depuis fait partie de son quotidien.

Après avoir vécu en Inde pendant presque trois ans, elle est venue vivre aux Etats-Unis. C'est à New York qu'elle a fait du yoga sa profession. Ses diplômes elle les a obtenu à Integral Yoga Institute, dans la "city" (NYC), Asanas et Pranayama : Débutants et Intermédiaires; Gentle et Chaise training; Raja Yoga, la philosophie et la psychologie du yoga; Yoga Thérapeutique.

Elle est aussi un professeur de yoga certifié pour les enfants, et à reçu son diplôme de l'école Kidding Around Yoga basée en Californie.

Kālyana est une personne passionnée, spirituelle, et artistique, également dévouée.

Son passé est riche en voyages, bien-être, nutrition and travail créatif que l'on retrouve dans sa philosophie de vie et ses enseignements.

Le yoga, la méditation, le développement personnel, son style de vie organique et sa quête d'un "nouveau monde" font partis de son quotidien. Elle vit au quotidien une "routine" qui permet de faire passer à ses élèves et autres une certaine stabilité et présence.

En tant que professeur de Integral Yoga Hatha, elle approche chaque classe de façon complète incluant la pratique de mantra (chants sacrés), yoga des yeux, étirements et renforcement du corps, relaxation profonde, exercices de respiration et méditation.

Elle a créée sa compagnie Kālyana Ka en 2015 à New York. Puis récemment Yoga Lifestyle en France. Sa passion est de créer et guider les gens à travers des séjours/retraites yoga basés sur la régénération et le bien-être, tout en s'amusant, car elle a la conviction que la vie est censée être "fun"!



Kālyana Karine AMALRIC
Professeuse de Yoga diplômée 500 RYT et
fondatrice de Yoga Lifestyle

Tel : 07 50 50 32 36

Email : info@yogalifestyle.fr

Website : www.yogalifestyle.fr