



Retraite Running & Yoga

24 au 27 mai

2024



Sommaire

1. Bienvenue
2. Qui suis-je ?
3. Le lieu
4. Le programme
 - Vendredi
 - Samedi
 - Dimanche
 - Lundi
5. Traversée commentée "Découverte de la baie"
6. Tarifs
7. Conditions générales
8. Informations utiles



Bienvenue

Bienvenue à ma première retraite de yoga et de course à pied en Bretagne ! Venez vivre un grand week-end de pratique, de découverte et de ressourcement en pleine nature, un rendez-vous de bien-être et de convivialité.

Rejoignez-nous en mai pour une expérience revitalisante, ouverte à tous, débutants comme initiés. Connectez-vous à votre corps et à votre esprit dans un cadre paisible loin du quotidien parisien.

PROGRAMME

Ce programme est à titre indicatif et peut être modifié si nécessaire

	Vendredi	Samedi	Dimanche	Lundi
8h00		Yoga		Footings*
9h00		Petit déjeuner	Petit déjeuner	Petit déjeuner
10h00		Running	Running	Renforcement / Yoga
12h00		Repas	Mont saint michel	Repas
14h00		Temps libre	Mont saint michel	Temps libre
16h00	Arrivée	Activité culinaire	Mont saint michel	Départ
18h00	*Footings	Yoga	Repas	
20h00	Cérémonie d'ouverture	Repas	Yoga	

* Activité optionnelle

Qui suis-je ?

Si vous êtes en train de lire ces lignes il y a de grandes chances que vous me connaissiez déjà. Cependant il se peut que ça ne soit pas le cas ! Je vous propose donc de me présenter ici avant de vous en dire plus sur cette retraite sportive !



Je m'appelle Marie Boutiller, j'ai 25 ans et je suis coach sportif diplômé d'état depuis 2020.

J'ai obtenu une licence professionnelle de responsable d'équipes et de projets des métiers de la forme. (STAPS)

Depuis un peu plus de 3 ans maintenant, je travaille en tant que coach sportif en cours collectif et en plateau chez RITM Paris à Boulogne Billancourt. En parallèle en 2020 j'ouvre mon auto entreprise.

En 2021 je me forme à la pratique du yoga avec une formation de Ashtanga Vinyasa et je valide également un diplôme universitaire Nutrition et activités physiques et sportives.

En 2023 je valide la formation Pro actif sport santé "Encadrement Sport Santé spécialisation Pathologies et Handicaps"



Pratiquante de l'athlétisme en compétition depuis mes 15 ans, la course à pied a prit une place importante dans ma vie personnelle et professionnelle.

Palmarès réalisé au cours de mes années de pratique :

Qualification aux championnats de France de Cross Country 2016, 2017, 2018, 2019

Qualification aux championnats de France de 10km (40'57) 2018, 2019, 2023

Qualification aux championnats de France de semi marathon (1h31'45) 2019

Aujourd'hui licencié au club d'athlétisme de Boulogne Billancourt (ACBB), je continue ma pratique en cherchant à améliorer mes records personnel. J'accompagne également plusieurs athlètes avec des plans d'entraînement personnalisé afin de les aider à atteindre leurs objectifs

Le lieu

2 Imp. du Presbytère, 35140 Rives-du-Couesnon

La rivée Eco gîte



Bienvenue à La Rivée pour une mise au vert à proximité de la baie du Mont St Michel. Détendez-vous dans ce logement unique et tranquille au décor 100% nature.

Un lieu paisible en plein cœur d'un petit village de 600 habitants.

Une décoration unique, une grange dimière de 180m² classée patrimoine culturel qui nous permettra de réaliser les cours yoga en intérieur et un jardin clos qui pourra également être utilisé pour la pratique si les confitions météorologiques sont favorables. Le lieu est un ancien prieuré entièrement rénové écologiquement et meublé dans une éthique durable avec une grande partie de mobilier de réemploi.

Comment se rendre sur place ?

Gare la plus proche : gare de Fougères à 13km du gîte (Possibilité de venir vous chercher en voiture de la gare).

Voiture : Parking gratuit sur place

Possibilité de s'organiser pour faire du covoiturage avec les autres participants de la retraite.



Le lieu

Bienvenu dans ce grand gîte pour 15 personnes composé de :

- * Studio 1 Bois d'Osier : 2 lits simples ou 1 lit double
- * Studio 2 : Colchique : 2 lits simples ou 1 lit double
- * Chambre double + SDB : 2 lits simples ou 1 lit double
- * Chambre doubles + SDB : 2 lits simples ou 1 lit double
- * Chambre double sdb commune : 2 lits simples ou 1 lit double
- * Chambre double sdb commune : 2 lits simples ou 1 lit double
- * Mezzanine : 2 lits simples (sous pente)
- * Dortoir : 4 lits simples.
- * 2 petits salons
- * 1 jardin clos
- * 1 grange à dime



Programme

Vendredi

16h00 / 20h00 - Arrivée libre au gîte

18h00 - Footing optionnel

20h00 - Cérémonie d'ouverture



Samedi

8h00 - Yoga réveil musculaire (45')

9h30 - Petit Déjeuner

11h / 12h30 Séance Running

13h00 - Repas

14h00 / 15h30 - Temps libre

15h30 - Atelier Cuisine

16h30 - Collation

18h00 - Yoga for runner

20h00 - Repas

21h30 - Soirée jeux de société

Dimanche

9h00 - Petit Déjeuner

10h30 / 12h00 Footing et PPG

12h00 / 13h00 - Visite Mont Saint Michel

13h00 - Pique nique Mont Saint Michel

14h00 / 16h00 - Visite Mont Saint Michel

16h00 - Retour en Bus

17h00 - Collation

18h00 / 19h30 Temps libre

19h30 - Repas

20h30 - Yin Yoga

Lundi

8h00 / 9h00 - Footing / Grasse matinée

9h30 - Petit déjeuner

10h45 / 11h30 - Renforcement musculaire

11h30 / 12h30 - Yoga Vinyasa

13h30 - Repas

14h30 / 15h30 - Temps libre

15h30 - Cérémonie de fermeture

17h00 - Départ

Traversée commentée

“Découverte de la baie”

Traversée commentée 'Découverte de la baie' Aller à pied et avec retour en bus, départ du Bec d'Andaine à Genêts (45 minutes du gîte)

Cette formule commentée, consiste en une traversée aller simple d'environ 3h. Elle permet un temps libre de 1h30 à 2h (suivant la saison et l'heure de départ) sur le Mont-Saint-Michel, offrant ainsi le temps de flânerie et de découverte du village. Le retour s'effectue en navette et bus (1h).



Bon à Savoir

Matériel/autre à prévoir : Sac à dos, Crème solaire waterproof, Serviette de toilette, Gourde d'eau, Collation / Goûter, Prévoir Pique-nique, Porte bébé pour les enfants en bas âge (non accessible avec une poussette), Lunettes de soleil anti UV, Bouteille pour rinçage des pieds

Équipement à prévoir pour une traversée ou une sortie en baie : Pieds nus, Short, Maillot de bain (en été), Tenue décontractée de sport/legging, Jean Déconseillé, Vêtements chaud pour le haut du corps, Coupe vent / Vêtement de pluie, Vêtements de rechange Adulte ou enfant, Casquette Chapeau (selon période), Chaussons néoprène conseillés en hiver, Bonnet gants écharpe (en hiver)

Animaux : 

Services : WC sur place

Tarif

Ce tarif comprend le logement, les repas, les pratiques, l'activité au Mont Saint Michel.

Ne sont pas inclus les frais de transport, et les dépenses personnelles.

N'est pas exclus la possibilité de faire un repas au restaurant à charge personnelle

- Logement pour 3 nuits (Draps et serviettes compris) 210€/pers,
- Activité Visite de la baie du Mont Saint Michel 42€/pers
- Restauration 100€/pers (approximatif)
- Encadrement et pratique 230€

TOTAL : 580€/pers

Modalités de paiement

Le règlement s'effectuera comme suit :

- Acompte à régler au moment de l'inscription (par virement ou par chèque) : 210€/pers

Le solde sera à régler au plus tard le 15/05/2024 (par virement ou par chèque) : 370 €

Le RIB sera envoyé individuellement par mail

Conditions

La réception du premier acompte et de la fiche d'inscription dûment complétée et signée validera l'inscription

CONDITIONS GENERALES

DELAI DE RETRACTATION

Conformément à l'article L 121-20 du Code de la Consommation, vous disposez d'un délai de 14 jours francs à compter de la signature apposée sur la fiche d'inscription pour exercer votre droit de rétractation, sans pénalité et sans avoir à justifier d'un motif. Le droit de rétractation peut s'exercer par mail à l'adresse : mariecoach.pro@gmail.com

Dans ce délai de 14 jours, si votre droit de rétractation est exercé, je serai tenue de vous rembourser en totalité des sommes versées sur mon compte, dans les meilleurs délais et au plus tard dans les 30 jours suivant la date à laquelle ce droit aura été exercé. Au-delà des 14 jours, l'acompte ne sera plus remboursable.

ANNULATION DU FAIT DU / DE LA PARTICIPANT(E)

Passé le délai de rétractation, les frais engagés pour l'inscription à la retraite ne seront pas remboursés. Si le ou la participante se présente seulement en partie à la retraite ou la quitte prématurément, aucun remboursement ne sera possible. Une prestation commencée est due dans son intégralité. La réduction de la durée de la prestation, quel qu'en soit le motif, ne donne lieu à aucun remboursement.

ANNULATION DU FAIT DE L'ORGANISATRICE

Dans le cas où l'organisatrice, serait contrainte d'annuler la prestation, quelle que soit la raison, et si d'autres dates ne peuvent être proposées en remplacement, toutes les sommes versées seront remboursées sauf accord de modification du / de la participante.

L'organisation de la retraite est assurée à partir de huit (8) participants et dans la limite de dix (10) participants.

Le fait de s'inscrire à cette retraite implique obligatoirement l'adhésion complète aux présentes conditions générales de vente.

Informations utiles

Coach

MARIE BOUTILLER

email : marie.boutiller@mail.com

Tel : 06.18.31.02.79

Instagram: marie_boutiller

Horaires

Arrivée au gîte à partir de 17h le vendredi 24 mai 2024.

Départ du gîte à partir de 11h le lundi 27 mai 2024

Communication

Un groupe WhatsApp sera mis en place pour faciliter nos échanges pendant la retraite, mais aussi en amont de celle-ci (organisation, co-voiturage). Si vous ne disposez pas de ce moyen de communication, merci de me le faire savoir.

Le gîte n'étant pas équipée de matériel de yoga, vous devez venir avec le votre. Voir questionnaire pour que je puisse m'organiser au mieux.

Je vous ai présenté le programme, mais je me laisse la possibilité de le faire évoluer selon les besoins du groupe.

Rendez-vous du 24 au 27 mai 2024



Retraite running et yoga