

Séjour yoga et marche

Du 22 au 27 août 2027

Rendez-vous à Biville vers midi. Le lieu exact sera envoyé aux participants.

Les personnes se déplacent par leurs propres moyens, covoiturage possible.

Pour les personnes venant en train, prenez le billet pour Cherbourg, on viendra vous chercher.

La plage est à 3 minutes du Gîte. Une grande plage avec très peu de monde ☺

Les visites des autres villes se feront en covoiturage

Programme indicatif

sujet à modifications, Souvent pour un meilleur confort ☺

Les débutants en yoga sont les bienvenus.

Aucun cours ou activité n'est obligatoire.

DIMANCHE

12h : RDV sur place

12h30 : déjeuner dans la grande salle.

14h- 15h : installation dans les chambres.

15h : balade « les alentours de Biville » (circuit bleu)

18h - 19h30 : yoga

20h : préparation et repas

LUNDI A JEUDI

8h : petit déjeuner

8h10 : départ pour une baignade à la plage

10h - 12h : yoga

12h30 : déjeuner

15h : visite et marche

lundi : dunes de Biville et Pique nique dans les jardins de Vauville

mardi : Port Racine (réputé le plus petit port de France) et jardin Jacques Prévert

mercredi : nez de Jaubourg

jeudi : Biville (circuit long) - pique nique et coucher soleil sur la plage

OU : tunnel de la Laye - glace maison à Merquetot et baignade dans la baie d'Ecalgrain

20h : dîner

21h30 - 23h : Suivant les envies (Apportez jeux, musique ou toute autre chose qui vous inspire ☺)

VENDREDI

8h : petit déjeuner et libération des chambres

10h - 12h : yoga

12h30 : déjeuner

15h – 17h : Cherbourg : ville et parcs (Emmanuel Liais, Ecojardin, ancien hôpital maritime, Montebello)

17h : Fin de séjour.

Aspects pratiques :

* Zen attitude : ce programme est indicatif et rien n'est obligatoire

* **Penser à apporter** : tapis de yoga, serviettes de toilette, draps (ou duvet) et taies pour traversin, chaussures de marche (ou baskets), affaires de plage, petit sac à dos, gourde, casquette ou chapeau, vêtements en cas de pluie.