



Séjour yoga

Slow Life
et Lâcher Prise

Sarah Breen

Du 13 au 16 mai



QUI EST LUMINA TRAVEL ?

Lumina Travel, c'est l'histoire de deux globe-trotteuses, Marie-Dominique et Ying qui se rencontrent à Singapour, dans une agence de voyages spécialisée dans les voyages de luxe sur-mesure.

De cette relation professionnelle née une amitié, qui les poussera à s'associer pour promouvoir le bien-être à travers les voyages.

Au départ, rien ne présageait que le bien-être prendrait une place aussi prépondérante dans leurs vies respectives. Mais lorsque l'envie de re-travailler ensemble, plusieurs années après avoir quitté l'agence qui les a unis, fait surface, c'était une évidence : il fallait encourager les individus à devenir acteur de leur bien-être, pour une société plus heureuse et moins stressée.

Mais par quel moyen ? Par le voyage, bien évidemment ! Et c'est ainsi que Lumina Travel voit le jour fin 2019.

Après avoir passé plus de 15 ans dans le merveilleux milieu du tourisme, elles décident donc de se lancer dans une aventure entrepreneuriale qui allie leurs passions : le voyage et le bien-être.



DEVENEZ ACTEUR DE VOTRE BIEN-ÊTRE

QU'EST-CE QUE LE BIEN-ÊTRE ?

Au fil de leurs discussions, de leurs échanges avec leurs proches, elles s'aperçoivent qu'il n'y a pas qu'une seule définition du bien-être, qu'une seule façon de se sentir bien. Il n'y a pas de règle universelle car le bien-être est personnel et subjectif.

Tandis que pour certains il est synonyme d'entretien physique, pour d'autres il s'agit de prendre soin de son mental, vivre en harmonie avec ses valeurs ou encore relever des défis de manière régulière.

L'envie d'explorer différentes facettes de ce que signifie "se sentir bien" les amène à créer Lumina Travel, une agence de voyages qui encourage les participants à devenir acteur de leur propre bien-être. A travers les retraites et ateliers organisés, Marie-Dominique et Ying souhaitent partager des outils pour que les participants puissent trouver la définition du bien-être leur correspondant.

Elles ont choisi de le faire tout en découvrant des destinations inspirantes simplement parce que les voyages élargissent l'esprit : nous sommes plus ouverts à de nouvelles possibilités et nous ne sommes pas absorbés par les distractions du quotidien.



VOTRE RÉSERVATION

Inclusions

- 3 nuits d'hébergement
- Tous les repas végétariens (brunch et diner)
- L'enseignement de Sarah : 6 séances de yoga, 3 talks, 2 ateliers

Exclusions

- Transport jusqu'au lieu de la retraite
- Assurance voyage
- Les activités et repas en plus
- Tout ce qui n'est pas mentionné dans les inclusions

Adapté à tous les niveaux

Les retraites que nous proposons sont adaptées à tous les niveaux. La taille du groupe (max 10 participants + Sarah Breen + membre de l'équipe Lumina Travel) permet d'avoir l'attention de l'enseignante pour qu'elle puisse vous corriger et vous accompagner dans votre pratique.



VOTRE RÉSERVATION

Vos besoins

L'expérience de chaque participant est importante pour nous.

Si vous avez des intolérances alimentaires ou allergies, n'hésitez pas à nous le faire savoir afin que nous puissions nous assurer qu'elles soient prises en compte. (Si vous l'avez déjà indiqué au moment de la réservation, nous l'avons l'enregistré.). Nous voulons que vous profitiez de l'expérience et que vous n'ayez à vous soucier de rien !

Covid-19

Pour la tranquillité de tous, nous demandons à chaque participant et à l'intervenant de fournir un test PCR négatif de moins de 3 jours.

Vous recevrez un rappel une semaine avant le début du séjour, pour envoyer le résultat du test à hello@lumina-travel.com.

Nous vous recommandons vivement de souscrire à une assurance annulation pour partir l'esprit léger. Notre partenaire assureur propose une assurance spéciale Covid-19. L'assurance doit être souscrite dans les 48h suivant votre réservation.

Dans l'éventualité où cette retraite ne pourrait avoir lieu du fait d'un confinement obligatoire, nous vous proposons :

- une nouvelle date pour le séjour
- un remboursement de votre séjour dans le cas où la date ne conviendrait pas
- un avoir valable 18 mois - si celui-ci n'est pas utilisé, un remboursement sera effectué une fois les 18 mois écoulés

Autrement, nos CGV sont applicables.



ACCÈS

Hébergement

Domaine Le Coq Enchanté se situe en Cambremer. La gare la plus proche est Lisieux, à 20 minutes en voiture (ligne directe depuis la Gare Paris Saint Lazare).

Adresse : Impasse du Lavoir – 14340 Cambremer

VOITURE :

Nous pouvons mettre en relation les personnes qui souhaitent faire du co-voiturage depuis Paris (2h15 de Paris en voiture par l'autoroute).

Pour cela, indiquez-nous par retour de mail :

1. Si vous êtes véhiculé.e ou pas
2. Si oui, combien de personnes vous pouvez prendre dans votre véhicule et quel est votre trajet

TRAIN :

Prendre le train (TER N°3357) de Paris Saint Lazare à 13h56, vous arriverez à la Gare de Lisieux à 15h40.

Nous pouvons mettre en relation les personnes qui souhaitent partager un taxi depuis la Gare de Lisieux (taxi à réserver en amont).

Merci de nous indiquer votre mode d'arrivée une semaine avant afin que nous puissions organiser des groupes.

Pour le retour, nous vous conseillons le train (TER N°3378) de la Gare de Lisieux à 16h28, vous arriverez à Paris Saint-Lazare à 18h29.



ACCÈS

Veuillez noter que les horaires peuvent changer pour s'adapter au mieux aux besoins du jour

JOUR 1

- Accueil et arrivée à l'hébergement à partir de 16h
- 17h00 : Cercle et cérémonie d'ouverture pour faire connaissance (1h)
- 18h00 : Vinyasa Flow Yoga - Ancrage (1h)
- 20h00 : Dîner
- 21h30 : Talk - Mission de vie & Lâcher Prise

JOUR 2

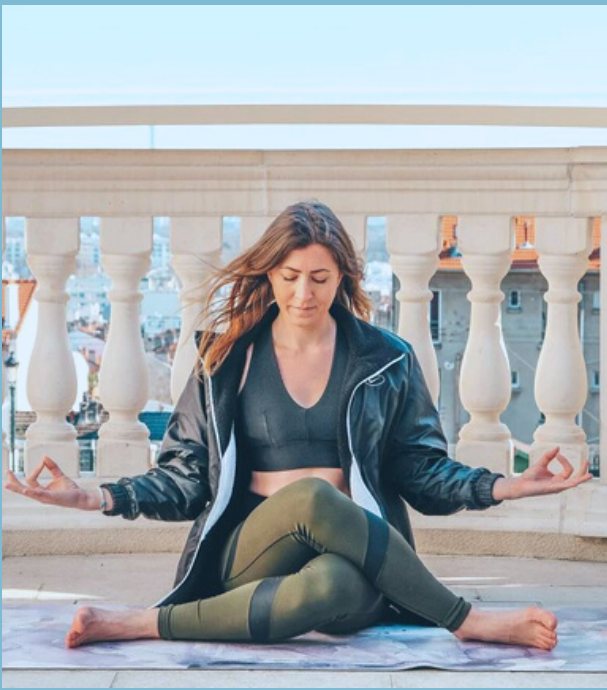
- 08h30 : Warrior Yoga & Mantra « I Can » (1h30)
- 11h00 : Brunch healthy & gourmand
- 13h00 : Temps libre
- 15h30 : Atelier Vision Board (1h30)
- 18h00 : Vinyasa Flow Yoga - Conscience de soi (1h)
- 20h00 : Dîner
- 21h30 : Talk - Estime de soi

JOUR 3

- 08h30 : Vinyasa Flow Yoga - Equilibre (1h30)
- 11h00 : Brunch healthy & gourmand
- 13h00 : Temps libre
- 15h30 : Atelier Créatif (2h)
- 18h00 : Restorative & Nidra Yoga (1h)
- 20h00 : Dîner
- 21h30 : Talk - Estime de soi

JOUR 4

- 08h30 : Méditation & Vinyasa Flow Yoga - Rayonnement de soi (1h30)
- 11h00 : Brunch healthy & gourmand
- 13h00 : Cercle & cérémonie de clôture
- 15h00 : Checkout
- 16h00 : Départ pour Gare Lisieux



Votre professeur : Sarah Breen

Sarah, professeure de Warrior et de Vinyasa Yoga, conçoit le yoga comme un moyen de développement personnel où chacun peut, à son niveau, se challenger aussi bien physiquement que mentalement. Quelques soient vos connaissances du yoga, profitez d'un accompagnant adapté pour en apprendre plus sur vous-même et vous perfectionner dans une pratique qui vous sera bénéfique au quotidien.

Sa vision du yoga l'a également amenée à développer une approche holistique du bien-être où alimentation, écoute de soi et créativité participent à la construction de l'équilibre personnel.

DOMAINE LE COQ ENCHANTÉ



DOMAINE LE COQ ENCHANTÉ



A PROPOS DE L'HÉBERGEMENT

Niché dans le ravissant village de Cambremer, ce havre de paix est lové dans un jardin et verger de pommiers d'un hectare est une merveille pour l'éveil des sens. Composé de maisons authentiques du pays d'Auge, d'une roulotte empreinte de poésie, d'une cabane de soins dans les arbres – les logements se distinguent par leur confort et leur caractère. Dans la maison principale, il y a 6 chambres, chacune avec sa propre salle de bain ensuite.



ACCES

- Gare Lisieux : 17 kms
- Paris (la porte Maillot / Auteuil) : 180 kms
- Gare Saint-Lazare - Gare Lisieux : 1h50mins



INSTALLATIONS

YOGA

Une salle modulable de 38m² donnant sur une terrasse. Le Dôme est un espace rond de 37m², au cœur du jardin

Capacité : 12 personnes en configuration Yoga (12 Tapis, 24 briques et 12 sangles à disposition)

A PROXIMITÉ

- Les Jardins du Pays d'Auge : Un des plus beaux jardins du Calvados, à deux pas du Domaine
- Thalasso de Deauville, partenaire du Domaine
- La Route du Cidre : un itinéraire touristique qui passe par Cambremer et qui sillonne le Pays d'Auge.
- Trouville, Deauville et La Côte Fleurie : Respirer l'air marin, admirer les paysages typiques et les plages de sable, de Cabourg à Honfleur.
- Randonnées et balades : de nombreux circuits de randonnée, de voies vertes, de véloroutes
- Le quartier historique de Lisieux qui est de l'époque gallo-romaine, également connue pour son pèlerinage à Sainte-Thérèse. Visitez la Cathédrale Saint-Pierre, le quartier du Bouloir

LES PETITS PLUS

Location de vélos électriques à la journée, massages dans la cabane dans les arbres

DANS VOTRE VALISE

Pour profiter pleinement de votre séjour, nous vous recommandons d'apporter les éléments suivants :

- Des tenues confortables pour le yoga
- Un carnet pour prendre des notes tout au long du séjour
- Un tapis de yoga si vous le souhaitez- il y en a sur place si vous n'en avez pas
- Un tupperware
- Maillot de bain pour profiter du bain norvégien et du sauna
- Votre bonne humeur !



Le lieu fournit pour chaque participant

- les serviettes
- les draps de lit

Le ménage sera effectué avant l'arrivée et après le départ.

AU QUOTIDIEN

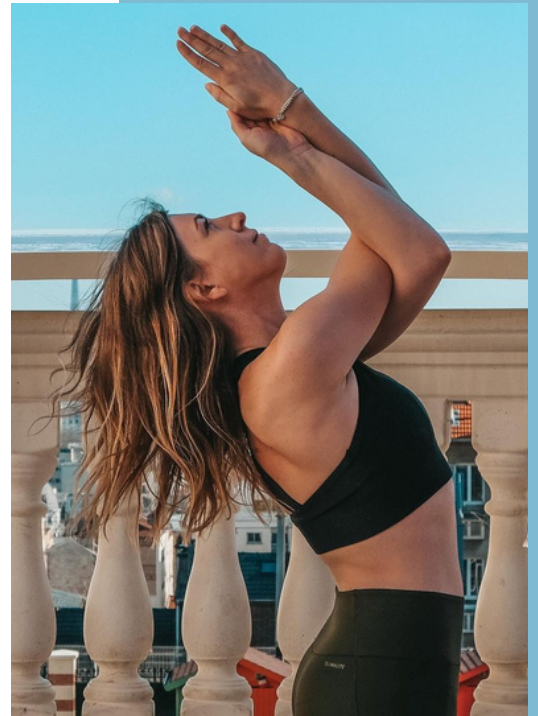
Jeudi 13 mai

Nous vous attendons avec impatience à partir de 16h00 au Coq Enchanté. A votre arrivée, vous avez le temps de défaire vos valises et explorer le domaine.

À 17h00, nous nous retrouverons pour un cercle d'ouverture et de partage pour rentrer en connection les uns avec les autres.

À 18h00, nous commençons notre première séance de yoga (Vinyasa) d'une durée d'une heure. Cette séance est sur le thème de l'Ancre.

À 20h, nous nous retrouverons pour un dîner végétarien. Tous les repas sont préparés sur place avec soin.



Après le dîner, Sarah animera un talk sur le thème de cette retraite : Lâcher Prise. Nous abordons le sujet de notre Mission de Vie, qui est entrelacé avec le lâcher prise.

Vendredi 14 mai

La journée débute à 08h30 avec une séance de warrior yoga de 90 minutes. Cette séance est sur le mantra « I Can ».

A 11h00, nous récupérerons des forces grâce à un brunch délicieux, puis vous disposerez de temps libre pour découvrir le domaine et ses alentours, ou profitez d'un massage (frais supplémentaires).

A 15h30, nous nous retrouverons pour un atelier Vision Board de 90 minutes, qui est aligné avec nos discussions de la veille sur nos missions de vie. Que ce soit pour un projet spécifique ou pour vous inspirer sur un projet de longue durée, un tableau de visualisation est un merveilleux outil pour se projeter ou, comme son nom l'indique, s'aider à visualiser un objectif et rester motivé.e.

C'est l'idée du tableau de visualisation, ou vision board : visualiser l'objectif que l'on souhaite atteindre pour un projet donné. Pour cela, on utilise l'outil du vision board pour visualiser l'objectif à travers un support physique (ou digital).

AU QUOTIDIEN



Après l'atelier, nous continuons avec notre deuxième séance de Vinyasa yoga d'une heure à 18h00, sur le thème de la Conscience de soi.

À la fin de ce merveilleux après-midi, vous aurez du temps pour vous détendre avant le dîner à 20h00.

Après le dîner, Sarah animera un talk sur le thème de l'Estime de soi.

Une bonne estime de soi joue énormément sur la qualité de votre vie. Alors qu'est-ce que l'estime de soi exactement ? Pourquoi est-ce si important ? Et surtout, comment faire pour l'améliorer et trouver une « bonne » estime de soi ? Sarah vous encourage tous à partager et à discuter.

Samedi 15 mai

La journée à 08h30 avec une séance de Vinyasa yoga de 90 minutes. Cette séance est sur le thème de l'Équilibre.

A 11h00, il sera l'heure de se sustenter grâce à un brunch délicieux. Puis, vous disposerez de temps libre. Pour rester dans le thème du Slow Life, pourquoi ne pas en profiter pour faire du journaling, pour échanger entre vous, pour bouquiner dans l'herbe ou pour vous balader ?

A 15h30, nous nous retrouverons pour un atelier Créatif de 2 heures. Les détails de l'atelier vous seront dévoilés pendant le séjour. Deux mots d'ordre : s'amuser et libérer sa créativité.

Après l'atelier, nous clôturons notre journée avec une séance de nidra (restorative) yoga d'une heure à 18h00.

Nous nous retrouverons à 20h00 pour le dîner, après une après-midi durant laquelle vous aurez ralenti la cadence.

AU QUOTIDIEN

Après le dîner, Sarah animera le dernier talk du séjour sur le thème : Équilibre de vie.

Qu'est-ce qu'un « bon » équilibre ? Il n'y a pas de définition unique pour tout le monde. Alors, quel est votre de définition d'équilibre ? Comment trouver et maintenir l'équilibre dans votre vie ?

Grâce aux connaissances acquises lors des précédents jours, Sarah vous invite à partager vos avis, vos ressentis. Le partage vous aidera à concrétiser et clarifier votre état mental.

Dimanche 30 mai

La journée commencera comme les précédentes, avec un cours de yoga à 08h30 pour 90 minutes.

Pour notre dernier matin, nous méditons aussi, sur le thème du Rayonnement de soi. Cet thème est le point culminant de notre parcours de développement personnel au cours des derniers jours.

Nous nous retrouverons à table à 11h00 pour le brunch, suivi d'une cérémonie de clôture à 13h00. C'est le moment d'honorer et de remercier chacun d'avoir partagé son parcours ensemble et de célébrer votre nouvelle petite sororité.

Ca y est, il est déjà l'heure faire nos valises et de se quitter !

*À noter :

Les chambres devront être libérées à 11h00.

Nous organisons un taxi (à réserver en amont) pour vous ramener à la Gare à 16h00 pour le train de 16h28 en direction de Paris St Lazare.



“

*Les voyages ont
un pouvoir de
transformation
sur les individus*

”