

Rivage



De Mars
à Juillet
2017

Croisière Yoga Rivage

- Séance d'Ashtanga Vinyasa Yoga
- Relaxation profonde
- Pause gourmande
- Dégustation de thés et d'infusions bio

Durée : 3H00
Encas végétarien inclus

68€

Croisière Rivage

Pratiquez le yoga au grès de l'eau, du vent et de la nature sereine de l'Erdre.

Durée : 3H00

Au départ de Nantes - Horaires : 09H00 - 12H00

Descriptif

Bercé par les flots, la croisière Rivage, vous propose un réveil du corps et de l'esprit, à l'unisson avec la nature paisible et sereine de l'Erdre.

Ses rives offrent le plus beau prétexte vers un autre type de voyage, un voyage intérieur, un temps pour soi, un moment d'écoute et de détente, dans un cadre unique.

Ouverte à tous, curieux, débutants ou initiés, elle permet de découvrir le yoga ou d'approfondir sa pratique tout en profitant de paysages exceptionnels.

Les croisières sont imaginées et encadrées par Meryl Combettes pratiquante et enseignante d'ashtanga vinyasa yoga à l'association NAVA YOGA Nantes.

Voyageuse dans l'âme, elle aime, durant ses excursions, apaiser son esprit près des fleuves, lacs, mers et rivières croisés sur son chemin (Europe, Inde du sud, Afrique australe, Canada, Caraïbes, etc...).

C'est avec modestie et générosité, qu'elle souhaite offrir un petit bout de rivière, de nature et de calme à tous ceux qui veulent découvrir ou pratiquer le yoga au cœur de la nature.



Déroulement

Déroulement de la croisière Rivage

Départ vers la zone d'accostage

Navigation et découverte de l'Erdre. Accueil avec dégustation de thés bio, jus de fruits et cafés. Séance de DO-IN (auto-massages énergisants) pour un réveil du corps en douceur.

30 min



Séance d'Ashtanga Vinyasa Yoga + Relaxation profonde

Bateau à l'arrêt, silence et calme de la nature, début de la pratique du yoga. La séance se termine par un moment de relaxation profonde.

2H00



Retour : Encas gourmand

Navigation et proposition d'un encas aux saveurs originales avec thés, infusions bio et rafraichissements. Sortez à l'avant du bateau pour profiter du cadre exceptionnel. Un moment de partage, où chacun peut échanger s'il le souhaite sur sa pratique du yoga ou simplement profiter de la croisière.

30 min



Sur le tapis

La croisière Rivage mélange harmonieusement les moments de détente et de relaxation avec la pratique de l'ashtanga vinyasa yoga.

La croisière débute par une séance de DO-IN. Il s'agit d'une technique d'auto-massage issue de la médecine traditionnelle chinoise. Le DO-IN stimule et rééquilibre la circulation des énergies vitales.

Introduit avant la pratique du yoga il permet de réveiller le corps en douceur.



L'ashtanga vinyasa yoga est un yoga dynamique et fluide, liant le mouvement et la respiration. Il mobilise l'ensemble des articulations et active la circulation des énergies.

Il procure au corps force, souplesse ainsi qu'une profonde détente.

Les postures seront adaptées dans le respect des aptitudes de chaque participant, débutant ou initié.

Suite à la pratique de l'ashtanga yoga, plongez dans une séance de relaxation guidée puis silencieuse. Un temps pour se régénérer.



A bord

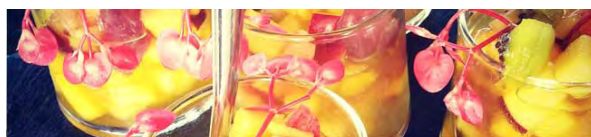
Montez à bord de la Diva, bateau/péniche offrant à son pont supérieur, une salle de 120 m2 avec plancher et baies vitrées (du sol au plafond). Afin d'apprécier le calme de la rivière, le bateau coupe les moteurs et jette l'ancre au milieu de l'Erdre durant les séances de yoga.

Selon le temps nous ouvrirons les baies vitrées afin de profiter de l'air frais et du silence des berges.

Le bateau est équipé de tapis de yoga, coussins, couvertures, vous n'apportez rien à part votre tenue.



La croisière Rivage vous propose après votre séance de yoga un encas végétarien gourmand aux saveurs originales, élaboré par le traiteur Ruffault, à base de produits frais et bio.



Une dégustation de thés et d'infusions bio sélectionnés par notre partenaire Voyages du Thé, ainsi que des rafraîchissements sont proposés pendant les temps de navigation.



Informations pratiques

Départ des croisières :

Adresse : Gare Fluviale des Bateaux Nantais
Quai de la Motte Rouge – 44000 Nantes

Merci de vous présenter muni de votre billet au quai d'embarquement 15 minutes avant l'heure de départ.
Pour votre confort les places sont limitées à 15 participants par croisière.



A l'intérieur du bateau :

Les tapis de yoga, coussins, couvertures, accessoires sont fournis, vous pouvez toutefois venir avec votre propre tapis si vous le souhaitez. Des vestiaires seront mis à disposition.

Les encas et repas proposés seront végétariens (ils pourront contenir des produits laitiers).

Avant de partir :

Prévoir une tenue légère et confortable pour la pratique du yoga, pas trop serrée à la taille.

Apporter un vêtement chaud (pull, sweat, polaire) pour les temps de relaxation, mais aussi car nous pourrions selon le temps pratiquer le yoga au grand air.

Évitez de manger au moins 1H30 avant le départ, ou prévoyez un petit déjeuner léger : le yoga sollicite beaucoup la partie abdominale, pour votre confort gardez le ventre vide. Des boissons, thés, cafés et encas vous seront proposés à plusieurs moments durant la croisière.

Tarifs :

Croisières Découverte – Rivage (3H00) : 68 euros

Réservation et Bon Cadeau en ligne : www.yoga-erdre.fr

Organisation de croisières yoga pour groupes d'entreprise, événements privés (EVF), etc... merci de nous contacter.

Nous contacter :

Site internet : www.yoga-erdre.fr 🌸 Email : contact@yoga-erdre.fr

