



ŌMAYA

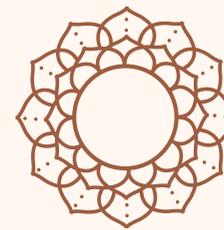
Yoga
Wellness
Retreat

HOSSEGOR

—
FRANCE

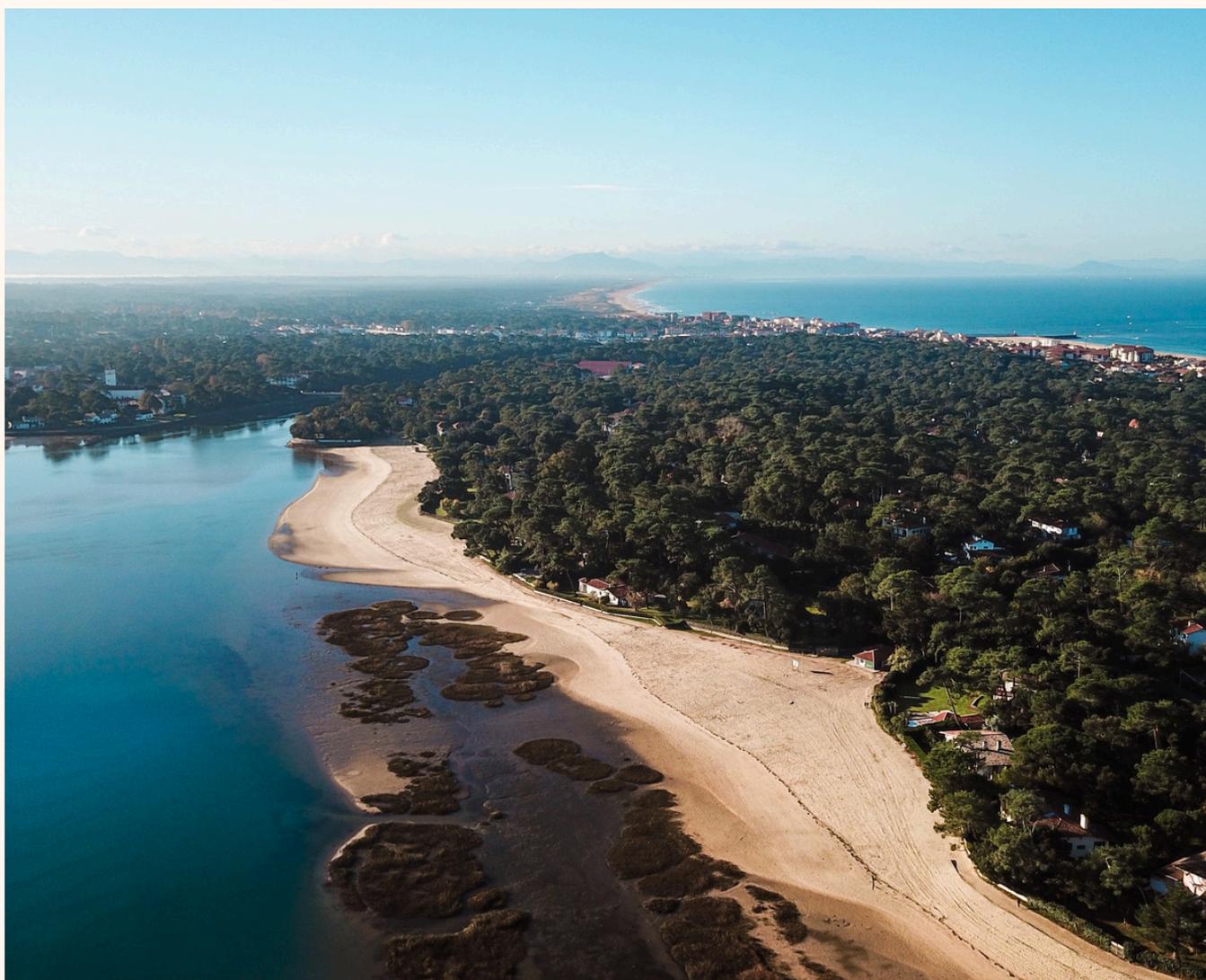


Un **MOMENT**
pour **SOI**



Ce séjour est une invitation à se reconnecter à soi, à ralentir et à (re)découvrir la beauté des paysages landais.

Une escapade bien-être pour approfondir votre pratique du yoga, éveiller vos sens et vous ressourcer pleinement.



RESET
ESCAPE
RISE

www.omaya.yoga



RETRAITES EXCLUSIVES

Réservées à 4 participantes par sessions

Dans un cadre paisible et ressourçant entouré de nature.
ŌMAYA vous accueille dans les landes proche de l'Océan

* Compris dans le séjour :

- 4 jours / 3 nuits
(arrivées le jeudi après -midi départ le dimanche midi)
- 5 cours de Yoga (90 - 120 minutes)
- 6 repas fait maison (3 brunchs / 3 diners)
- Snacks , Fruits, Thé , Café , Tisanes, Eau
- Transfert depuis la Gare ou l'Aéroport de Biarritz

* * Option en supplément :

- Massage (75€ l'heure)
- Locations de vélo Fat Bike



Programme

JEUDI

Arrivée autour de 16h00 : Pick up à la gare / Aéroport ou arrivée indépendante
Installation , détente, Snacks, fruits à disposition
Cérémonie d'ouverture
Dîner

VENDREDI

8H30 - 9H Méditation / Pranayamas
9H - 10H Yoga pratique du matin
10H30 Brunch dans un café local
11h30 - 13h30 Visite / Promenade en groupe forêt, lac ou Océan
14h - 17h Quartier libre : Massage , repos, lecture, temps pour soi, promenade, plage, piscine , boutiques.. (en fonction des conditions météo)
17H30 - 19H Yoga pratique du soir
19H30 Dîner

SAMEDI

8H30 - 9H00 Méditation / Pranayamas
9H00 - 10H00 Yoga pratique du matin
10H30 Brunch
11h30 - 13h30 Visite / Promenade en groupe, Option balade en vélo Fat Bike
14H - 17H Quartier libre : massage , repos, lecture, temps pour soi, promenade, plage, piscine, boutiques..
17H30 - 19H00 Yoga pratique du soir
19H30 Dîner

DIMANCHE

8h00 Méditation / Pranayamas
8h30 - 10h Yoga Pratique du matin / Cérémonie de Clôture
10H30 Brunch à la maison
Repos , Départ indépendant ou dépose à la gare / aéroport

Le Programme est sujet à changement en fonction des envies du groupe et des conditions météo





5 cours de 1h30 ou plus
Vinyasa , Flows, Ashtanga, Meditation ,
Pranayamas , cercle de femme,
cérémonie d'ouverture et de cloture .

YOGA



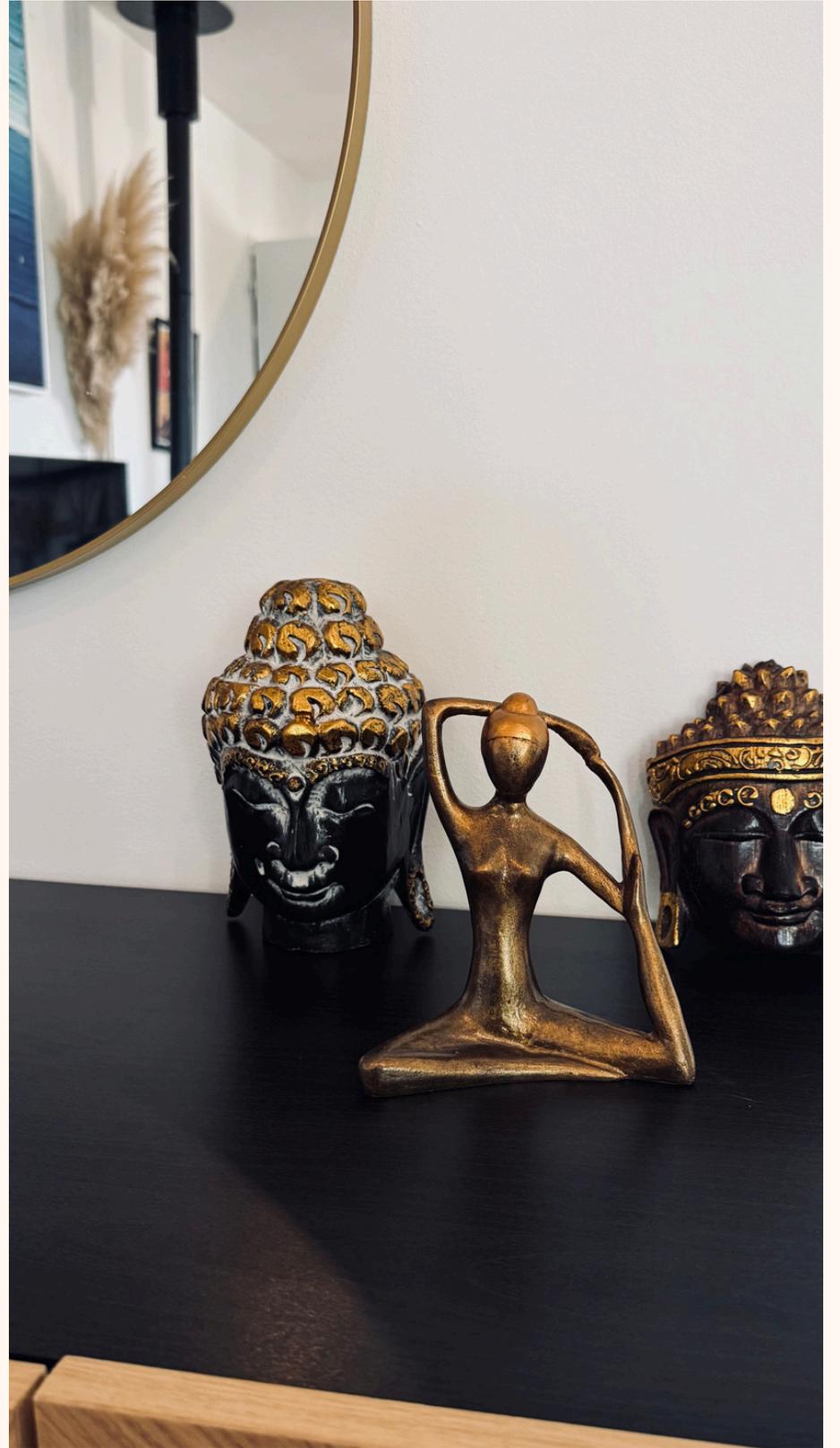
Vous serez accompagnées par Charlotte Sumian, professeure de yoga, diplômée en Ashtanga - Vinyasa certifié Yoga Alliance. Et en Pré & Post Natal de la méthode de Gasquet .

Charlotte est passionnée de yoga depuis l'âge de 18 ans. Elle pratique lors de ses tournées et voyages au quatre coins du monde pour se nourrir de différentes approches du Yoga .

Avec son passé d'artiste notamment au Cirque du Soleil son enseignement est unique et diversifié .

Vous découvrirez ses flows inspirants et dynamiques tout en vous laissant guider par la douceur et la bienveillance en toute sécurité quelque soit votre niveau .

Charlotte Sumian



Logement :



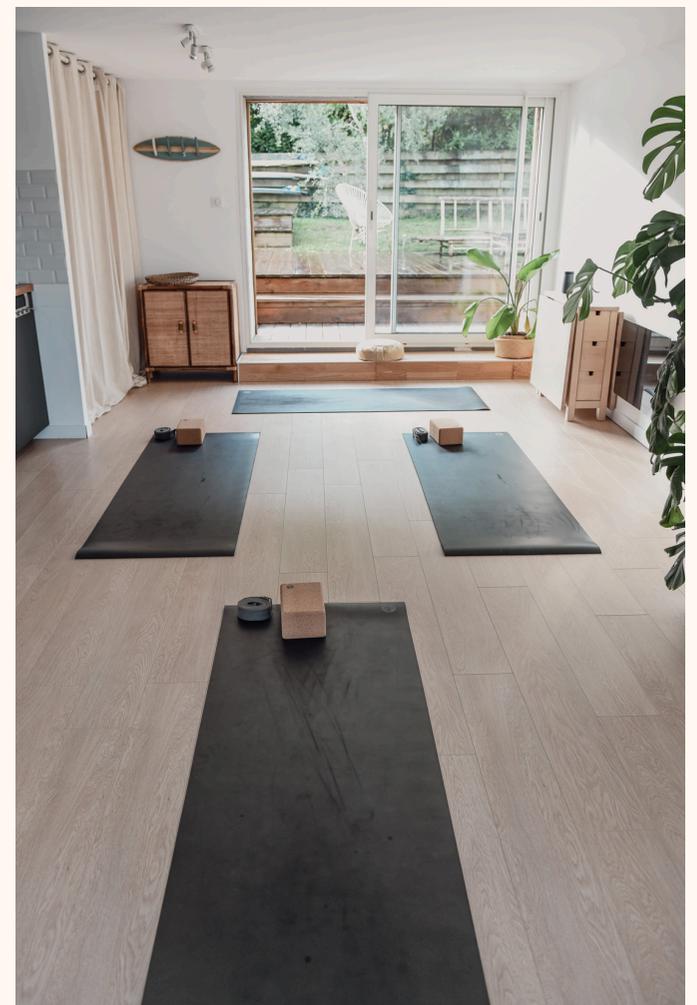
Vous serez logées chez nous, dans un appartement indépendant en rez-de-chaussée
(nous vivons au-dessus)

L'appartement comprends :

- 1 pièce principale : Studio de Yoga / Salon / Cuisine ouverte
- 2 chambre avec deux lits simples
- 1 salle de bain commune pour vous 4 située dans une des chambres
 - 1 toilette séparée
 - 1 douche extérieure chauffée !
 - Piscine
- Terrasse, jardin et Salon extérieur



Pièce principale / Salon / Studio de Yoga

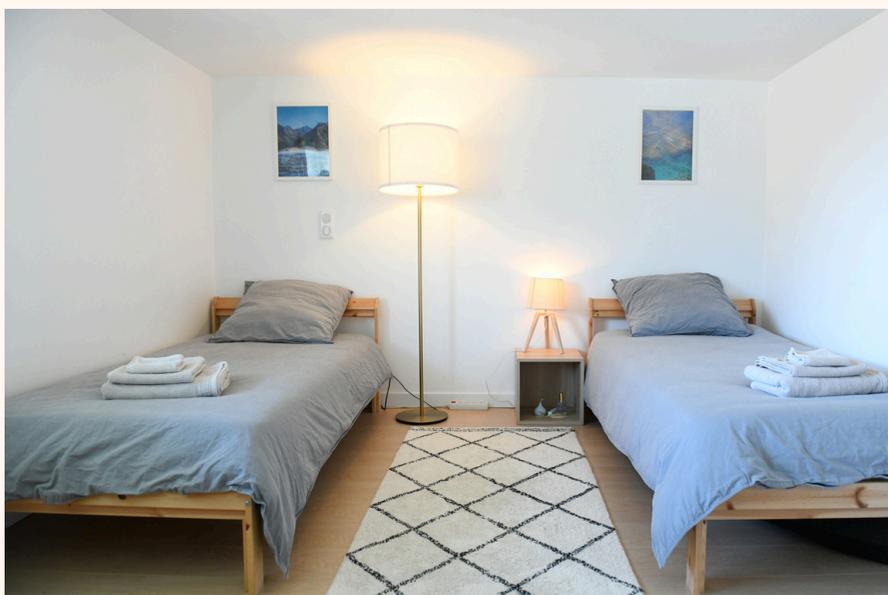




Chambre 1



Salle de Bain dans Chambre 1



Chambre 2

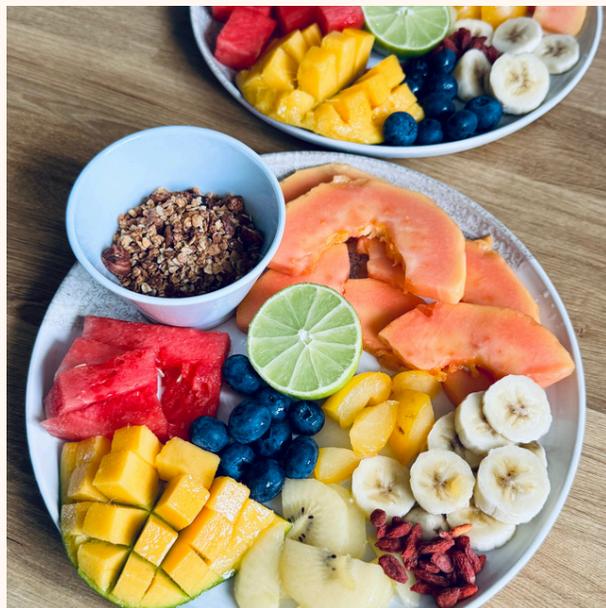
NB : Les chambres sont bases de plafond 1m85



Nourriture

Fait Maison / Saine et Gourmande



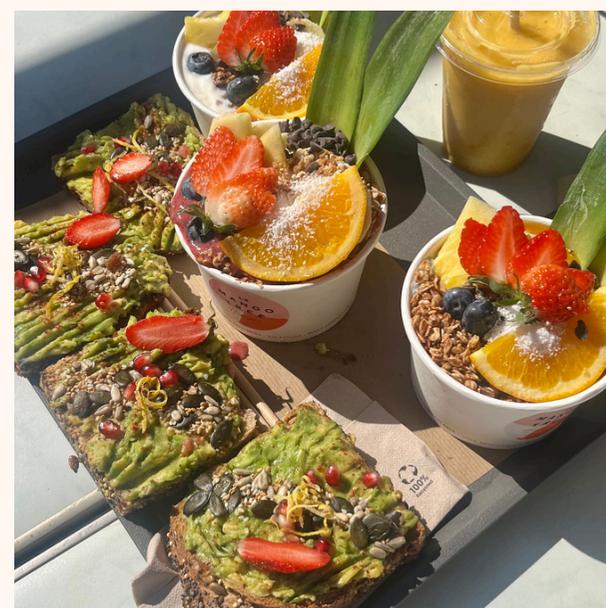


Ingrédients sélectionnés avec soin

Brunchs et diners variés et savoureux

Recettes authentiques
inspirées par nos voyages

Allergies et restrictions alimentaires
prises en compte



Pour venir :

- **Option 1** : en voiture .

Le village s'appelle ANGRESSE et se trouve juste à la sortie d'Hossegor dans les terres

- **Option 2** : En Train . Gare St Vincent de Tyrosse
(la plus proche) ou Bayonne

- **Option 3** : En Avion Aéroport de Biarritz
ou
Aéroport de Bordeaux ou Toulouse + Blablacar



Tarif:

- 640€ par personne

Possibilité de rester sur place avant ou après la retraite pour 80€ par nuit avec petit dej.

Reservations par mail :

sumian.charlotte@gmail.com

Versement de l'acompte de 50% à la reservation





Que vous souhaitiez explorer le yoga plus en profondeur ou vous accorder une pause dans votre quotidien ,
ce séjour est une expérience inoubliable , à la fois ressourçante et inspirante .

Charlotte
Omaya Yoga

Vos Retours

“ Tellement GRATEFUL pour ce cadeau
que je me suis offert !
Quelle riche expérience . Un immense merci du
fond du coeur Charlotte pour ton énergie Solaire
et bienveillante .
Je le referai dès que l'opportunité se présente ”

Cécilia - Mai 2025



“ Ici le yoga se vit et se partage avec douceur et bienveillance,
avec sérénité et amour ... avec générosité et authenticité .
Merci pour ces moments inoubliables et ces belles rencontres ”

Amélie S - Avril 2024



“ Charlotte est une professeur à l'écoute qui propose des options pour que
la pratique soit accessible à tous . J'ai vu un réel avant / après ces 3 jours
sur tous les plans. Les repas étaient excellents et variés, le logement calme
et proche de l'océan permet une deconnexion totale .”

Solène - Mai 2023



" I will never forget this Yoga Retreat and
all the happy days at Charlotte's house !
I love Hossegor and I will come back ! I m
missing Charlotte already , every morning I
do now my breath work and a bit of Yoga and
mediation , what she taught us during the
classes . I feel much different and much
better after this retreat !

Vera - Nov 2023

