

WEEK-END "RUNNING YOGIS®" EN FORET DE FONTAINEBLEAU 19 & 20 octobre 2019

Ride, Run & Be Zen

— Travel the world with Alizée & Co —



Vous êtes un coureur aguerri ou bien débutant ? Vous êtes grand, petit, rapide, lent... ? Peut importe votre profil, notre week-end « Running Yogis® » est ouvert à tous !

« Running Yogis® » est un concept unique et novateur, qui vous propose d'utiliser l'outil du yoga pour améliorer le vécu en course à pied pour que courir reste toujours un plaisir. Du débutant jusqu'au compétiteur en quête de performance, l'approche transversale de Running Yoga vous permettra d'améliorer la qualité de votre entraînement habituel en affinant votre souffle, votre schéma corporel, vos ressentis ou encore votre mental.

Sur ce week-end nous avons la chance d'accueillir, Bénédicte Opsomer et Pascal Jover, les créateurs du concept. Rejoignez nous sur ces 2 belles journées, au Coeur de la forêt de Fontainebleau (secteur 3 pignons) pour une expérience sportive, cocooning & fun !

PROGRAMME

VENDREDI 18 OCTOBRE

Option (en sus) : Possibilité pour les participants d'arriver le vendredi soir sur le site. Dîner sur place en table d'hôte : 30€/personne. Nuitée en hébergement insolite (bulle ou cabane dans les arbres - literie adaptée à la saison) ou en chambre d'hôte : 50 € / personne (base double ou triple). Supplément single +50€. Pdj inclus.



SAMEDI 19 OCTOBRE

8H : Rendez-vous sur le site : Maison Durocher (<https://www.maisondurocher.com/>)

8H30 - 11H30 : 3H d'Atelier « Running Yogis ® »

12H : Déjeuner végétarien (table d'hôte Maison Durocher)

13H30 - 15H : Causerie autour du Concept « Running Yogis ® » & Alimentation pour sportif

15H - 17H : Running en forêt de Fontainebleau (accessible à tous, des groupes de niveau seront fait)

17H - 18H : Bain scandinave au milieu des bois / sauna (puis douche)

18H30- 19H30 : Méditation

20H : Dîner végétarien (table d'hôte Maison Durocher)

22H : Bain scandinave au milieu des bois, sous les étoiles - Fin de la journée

Tarif journée : 190€



Photo crédit @cecilechabert

Option (en sus) : Nuitée sur place en hébergement insolite (bulle ou cabane dans les arbres - literie adaptée à la saison) ou en chambre d'hôte : 50 €/personne (base double ou triple). Supplément single +50€. Pdj inclus.

DIMANCHE 20 OCTOBRE

(seules les personnes ayant participées à la journée du samedi peuvent participer à la journée du dimanche, car c'est une continuité).



8H30 – 10H : 1H30 de yoga de l'Energie

10H : Snack

10H30-13H : Sortie Running en forêt de Fontainebleau, secteur 3 pignons (accessible à tous, des groupes de niveau seront fait). Nous emprunterons certains tronçons des 25 bosses.

13H : Douche

14H : Déjeuner végétarien (table d'hôte Maison Durocher)

15H : Bain scandinave & causeries sportives

17H : Fin du séjour

Tarif pour les 2 jours : 295€ (hors hébergement)

TARIFS (hors hébergement)

1 jour, Samedi : 190 €

2 jours (samedi & dimanche) : 295 €

HEBERGEMENT : Hébergements insolites

Type d'hébergement : Bulle ou cabane dans les arbres à la Maison Durocher

Adresse : 11 Bis Chemin des Prés, 77123 Noisy-sur-École

Site web : <https://www.maisondurocher.com/>



Une nuit insolite dans les arbres ! Les bulles s'intègrent naturellement dans le paysage et sont une fenêtre ouverte à 180 degrés sur la nature, le ciel, les étoiles... Vous vivrez l'expérience d'une nuit à la belle étoile avec quasiment le confort d'une chambre d'hôte. La bulle incite au repos, à la lecture ou à la méditation. La nuit tombante, vous vous endormez sous une pluie d'étoiles en vous laissant bercer tranquillement par les mouvements des arbres. Vous aurez la voûte céleste pour plafond, tout en étant protégé de la rosée, du froid et des éventuels petits insectes. Les bulles peuvent être posées de 5 mètres à 20 mètres de hauteur et sont toutes équipées de filets anti-chutes répondant aux normes de sécurité 122-22.

Equipements sur place :

- Salle d'eau dans la maison voisine
- Douches extérieures chauffées
- Toilettes sèches
- Wifi et courant électrique
- Parking privé
- Petit déjeuner (panier) servi sur la terrasse de la bulle ou dans la maison
- Lingerie et serviettes de bain incluses
- Bouillote sur demande

Le dîner vous est proposé sur le site à proximité de votre bulle, chez vos hôtes Canadiens. Ce dernier est copieux, gourmand et préparé avec des produits frais et locaux. L'ambiance y est chaleureuse, tout le monde dîne sur une grande table et chacun peut raconter ses expériences de la journée.

RENSEIGNEMENTS

Pour réserver, contacter Alizée alinee.runandyoga@gmail.com / 07 77 79 70 17 / @riderunandbezen

Pour information complémentaire sur le concept « Running Yogis » : <http://running-yogis.com/>

Ride, Run & Be Zen

— Travel the world with Alizée & Co —

Ride, Run & Be Zen,
3 rue Paul Tavernier, 77300 Fontainebleau
N°SIRET 7953 8136 7000 23
N° SIREN 795 3813 67