



LES TRAVERSÉES

RETRAITE YOGA & CUISINE INSPIRÉE

DOMAINE DE COAT CREN BRETAGNE (PLOERDÛT)

Animé par Marie & Jannice

DU 27 AU 29 NOVEMBRE 2026

Yoga Vinyasa & restauratif – Méditation –
Pranayamas – Danse intuitive – Ateliers de
cuisine – Sauna – Piscine – Bain froid – Repos...

La fin Novembre est ce moment particulier de l'année où la lumière se fait plus douce, où les journées raccourcissent et où la nature ralentit peu à peu.

Après l'agitation des mois passés, **quelque chose nous invite naturellement à ralentir** à notre tour, à revenir à l'essentiel, à faire de la place.

C'est dans cette période de transition que nous avons imaginé Les Traversées. 3 Jours pour déposer l'année, ralentir suffisamment pour sentir ce qui se passe en toi, **remettre le corps en mouvement, respirer** autrement et **retrouver de l'espace** à l'intérieur.

Un temps pour **te déposer**, loin du rythme quotidien, des agendas bien remplis et de tout ce qu'il faut encore penser, faire, organiser.

Un temps pour **bouger, cuisiner, respirer, partager, rire...** et aussi **ne rien faire**.

Pour **prendre soin du corps**, mais aussi lui laisser la possibilité de souffler. Pour traverser ce passage vers l'hiver avec un peu plus de **douceur**, de **présence** et de **simplicité**.

Si tu ressens le besoin de faire une pause, de revenir dans ton corps, de ralentir avant de repartir dans le tourbillon des fêtes... Si tu as envie de **vivre trois jours où le mouvement rencontre le repos, où le yoga côtoie la cuisine**, le souffle, le chaud, le froid et les moments partagés...

Et si l'idée de cuisiner ensemble, de manger de bonnes choses, du vivant, de rire autour d'une table et de finir une journée au coin du feu te parle...

Alors peut-être que Les Traversées sont exactement la parenthèse dont tu as besoin avant d'entrer dans l'hiver.

INFOS PRATIQUES

- ➡ **Dates** : du vendredi 27 à partir de 14h au dimanche 29 Novembre 2026 - 16h
- ➡ **Lieu** : Domaine de Coat Cren - Coacren - PLOËRDUT (56)
- ➡ **Tarif** : à partir de 555 €/personne en tout inclus (sauf transport) - TARIF EARLY BIRD
- ➡ **Activités** : Yoga Vinyasa, respiration consciente, méditation, ateliers de cuisine naturo, cercles de parole, danse intuitive, voyage sonore au tambour, écriture, bain froid, balnéo, sauna, piscine ...
- ➡ **Pré-requis** : aucun ! Cette retraite s'adresse à des personnes qui ressentent un appel à ralentir, se déconnecter du tourbillon et à se reconnecter à leur essence profonde.
- ➡ **Valeurs** : AUTHENTICITÉ, RESPECT, OUVERTURE DU COEUR & DE L'ESPRIT.

LE LIEU

Au cœur de la Bretagne verdoyante et bucolique, le Domaine de Coat Cren vous accueille dans un sanctuaire de tranquillité et de nature sur près de 8 ha.

Une ambiance douce, lumineuse et légère.

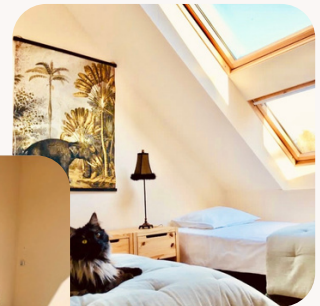
La nature préservée, la forêt, les chevaux...

Un lieu parfait pour se ressourcer.

➡ 2 **salles de pratique**, en bois et pierre



➡ Des **chambres soignées**, dans 3 **maisons**, décorées avec goût, partagées (2 lits séparés) ou individuelles.



➡ Des espaces communs **cocooning** dans un cadre exceptionnel.



AU PROGRAMME

- ➡ **Yoga vinyasa**
Yoga restauratif
Respiration consciente / Pranayamas
Méditation
Ateliers de cuisine Naturo
Cercles de paroles
Danse intuitive / Réveil énergétique
Bain sonore & voyage au tambour
Bain froid
Balade méditative
Temps de repos & d'échanges
Sauna - Balnéo - Piscine chauffée
- ➡ Des temps d'**échanges** et de **partages** avec le groupe, sans pression ni aucune obligation !
- ➡ Des **temps libres** pour se **reposer, se baigner, chiller, lire, profiter** de la nature environnante, se ressourcer.
- ➡ Des **moments de convivialité** autour de repas végétariens faits maison et avec amour !



VOS ORGANISATRICES



JANNICE

Jannice est naturopathe certifiée, spécialisée dans la santé intégrative.

Passionnée par l'alimentation et la pleine santé, elle se forme régulièrement pour accompagner celles et ceux qui souhaitent retrouver les clés de leur juste équilibre.

Elle partage son temps entre consultations, massages spécifiques et prestations de cuisine végétale et inspirée.

Ses piliers : rigueur et science, relation à l'autre depuis l'espace du cœur, confiance, non jugement, écoute bienveillante.

@jannice_boutroux_naturopathie

VOS ORGANISATRICES



MARIE

Marie accompagne les femmes et les hommes à mieux se comprendre et se reconnecter à soi grâce à différentes pratiques : Yoga, respiration, pratiques somatiques, méditation, soins Qi Cleansing... Elle aime croiser les approches plutôt que de rentrer dans une seule case.

Son fil rouge : le corps parcequ'il a souvent beaucoup de choses à nous dire quand on prend enfin le temps de l'écouter. Pas de recette magique, on part de là où tu en es avec simplicité, curiosité et bienveillance.

@yogibeestudio

MODALITÉS D'INSCRIPTION

La retraite ne se tiendra que si un minimum de 10 élèves est atteint.

Si la retraite devait-être annulée et reportée de ce fait, les acomptes vous seraient intégralement remboursés.

Pour être validée, toute inscription requiert de régler un acompte pour bloquer votre chambre.

Prix du stage en pension complète :

- En chambre partagée (2 lits séparés) : ~~595€~~
 - **EARLY BIRD => 555€**
- En chambre individuelle (1 grand lit) : ~~695€~~
 - **EARLY BIRD => 655 €**

Early Bird jusqu'au 30/09/2026

L'acompte de 300€ est à nous régler directement (Jannice ou Marie) pour bloquer votre chambre.

N'hésitez pas à nous contacter si besoin de facilités de paiement.

Engagement :

En cas d'annulation de votre part entre 1 & 3 mois avant le début de la retraite, vous serez remboursé de 50% du montant de l'hébergement et du stage.

Aucun remboursement ne sera fait en cas d'annulation moins d'un mois avant la retraite.

En cas d'annulation de notre part 1 mois avant la retraite (si le nombre minimum imposé par le lieu n'est pas atteint) vous serez remboursés à 100%.