


R E T R A I T E D E Y O G A

YOGA AU FÉMININ


du 29 au 1er novembre 2026



A B B A Y E D E S A I N T - J A C U T - D E - L A - M E R



Yoga
Féminin sacré
Déesses
Promenades dans la Nature
Vents et Marées
Ecriture intuitive



Offrez-vous une retraite de yoga où vous pourrez :

- Vivre au rythme des embruns et des marées dans le cadre naturel et préservé de Saint-Jacut-de-la-mer
- Faire escale dans le havre de paix simple et authentique de l'Abbaye, idéalement situé, face à la mer et empreint d'histoire et de spiritualité
- Explorer une féminité plurielle par la pratique d'un yoga thématique
- Redéployer votre corps en confiance grâce à une pratique physique accessible, en conscience du souffle, et enrichie de temps de méditation
- Savourer une alimentation végétarienne
- Ecrire dans la spontanéité pour jouer et dialoguer avec votre inconscient
- Partir à la découverte de la Presqu'île grâce aux promenades les après-midi

TARIFS



443 € en chambre double, pension complète, du jeudi au dimanche*

- Frais pédagogiques : 192 €
Acompte début septembre. Solde début octobre.

- Pension complète : 250,50 €
Chambre duo partagée, sobre et confortable (supplément de 43 € en chambre seule)

**Je vous conseille vivement de résider à l'Abbaye pour profiter de l'expérience. Toutefois il est possible de participer "en externe".
Prix des 6 repas :138€.*

Le tarif comprend :

- Les pratiques et ateliers du programme
- Les repas et collations
- L'hébergement en chambre double (supplément en chambre seule)
- La navette aller-retour de la gare de Saint-Malo si voyage groupé

Le tarif ne comprend pas :

- Le transport pour se rendre sur les lieux de la retraite
- L'assurance voyage et annulation



LA RETRAITE

COURS DE YOGA

Chaque jour sera dédié à des pratiques de yoga postural (asanas) agrémentées de respirations (pranayamas), de méditations et de mantras. Un bain sonore pourra clôturer les séances du soir.

- MATIN

La pratique du matin sera consacrée à une séance de Hatha Yoga thématique sous l'œil complice de trois déesses védiques

Nous explorerons également quelques notions théoriques fondamentales ainsi que des contes et mythes védiques.



- SOIR

Le soir sera propice aux postures régénérante du Yin Yoga axées sur le féminin sacré. Les postures de yin yoga, tenues sur la longueur, apaisent le mental et le système nerveux



LES ACTIVITES

Pour les activités annexes, je vous proposerai :

- Des exercices ludiques d'écriture intuitive sur le thème de la féminité
- Des promenades sur la grève l'après-midi (ou atelier en cas de mauvais temps)

MINUTE PHILO



Pourquoi un yoga féminin ?

L'idée de cette retraite n'est pas de promouvoir un féminisme dogmatique ni de vénérer des déesses indoues.

L'objectif est d'explorer avec simplicité notre féminin sacré, c'est-à-dire notre essence naturelle, dépouillée des artifices, des croyances limitantes et des injonctions de la société.

Il s'agit d'élargir notre expérience et notre imaginaire par l'écoute de notre corps et notre expression spontanée. Le tout avec curiosité, humilité et bonne humeur !

Sans oublier le concours actif de notre Presqu'île, experte en lunaison, où l'influence des marées appelle à se reconnecter à une nature sauvage et cyclique.

Mon approche

Vivre une retraite de yoga est un cadeau qu'on s'offre à soi-même, en immersion dans un lieu et en groupe. Pour profiter de votre expérience, à la fois intérieure et collective, je vous invite à participer à l'ensemble des activités proposées car le programme est conçu pour vous amener à lâcher-prise.

L'ouverture à l'autre, la bienveillance et le non-jugement (fondamentaux de la philosophie du yoga) participeront également à la réussite de ce séjour. Sentez-vous libre cependant de me faire part d'un éventuel inconfort, d'une fatigue physique ou émotionnelle pendant ces quelques jours, car la non-violence commence par l'écoute de soi.



INFOS PRATIQUES

S'y rendre

En train : La gare la plus proche se situe à Saint-Malo (25 km). Il existe un TGV direct Paris Saint-Malo et nous pourrons venir vous chercher sur un aller/retour groupé (liste de taxis à disposition si besoin). Une alternative existe, avec changement cette fois : Paris-Lamballe puis Lamballe-Plancoët (taxi moins onéreux le cas échéant ensuite).

Dans tous les cas, prévoyez d'être sur place vers 16h30 le jeudi. La retraite commencera à 17h et se terminera le dimanche à 14h.



Dans ma valise

- Des vêtements et sous-vêtements confortables pour la pratique du yoga et de la relaxation
- Châle, plaid ou couverture, chaussettes pour le yin et les méditations
- Tapis et coussins seront fournis, mais vous pouvez apporter votre matériel si vous préférez
- Des vêtements chauds et imperméables pour faire face au vent et à la météo changeante (bonnets, lunettes de soleil, capuches)
- Des chaussures adaptées qui ne craignent ni la vase ni le sel pour nos balades sur la grève (idéalement bottes ou chaussons de planche à voile ou chaussures de marches/baskets ayant vécu)
- Des chaussures d'intérieur si vous résidez à l'abbaye

*notez que le soleil présent sur les photos n'est pas contractuel. Il peut faire beau plusieurs fois par jour en Bretagne, surtout fin octobre 😊

CONTACTEZ-MOI



BEATRICE COLLAS

beatrice.collas@gmail.com

06 60 16 71 06

Liens utiles

<https://beatricecollas.wixsite.com/yogabea>

[Renseignements Abbaye](#)