RUNCAMP #5.
LE TARTIF' RUNCAMP.

Etel (dans le morbihan)

Du vendredi 17 au dimanche 19 Janvier 2025

Stage organisé et créé
par Sport & Esprit by Juliette

Venez commencer 2025 dans une ambiance sportive et bienveillante avec le Tartif Run Camp : un séjour pensé pour se faire plaisir tout en prenant soin de soi.

Ensemble, on commencera cette nouvelle année de la meilleure manière possible, en visualisant nos objectifs et en insufflant dynamisme et équilibre pour les mois à venir.

Au programme : des sessions de course à pied pour se défouler, des balades revigorantes en bord de mer, du yoga pour un équilibre entre souplesse et sérénité et un atelier vision board

Liberté d'esprit, avec des moments de méditation et de créativité pour lâcher prise et explorer ses pensées. Tout au long du séjour, les activités vous aideront à retrouver plus d'espace, de confiance en vous, et à commencer 2025 sous les meilleurs auspices.

LE TARTIF' RUNCAMP.

Ce séjour est une parenthèse avant de se lancer à fond dans l'année 2025.
Vous prendrez alors le temps de vous reconnectez à vous, mais aussi de prendre le temps d'admirer le paysage et de vous laisser porter.

Le running et le yoga sont deux disciplines qui se complètent en offrant relaxation, renforcement musculaire et bien-être mental. L'association de ces deux pratiques aide à réduire le stress, canaliser la respiration et cultiver une énergie durable, tout en renforçant profondément le corps. Que ce soit pour améliorer l'endurance, gagner en souplesse ou simplement se recentrer, combiner running et yoga apporte un équilibre unique et puissant

Pour la première fois, j'ai décidé d'animer un atelier Vision Board ! Cet atelier sera un moment créatif et inspirant où chacun pourra se poser, clarifier ses objectifs et matérialiser ses rêves. Grâce à des images, des mots et des couleurs, nous allons créer un vision board : votre boussole visuelle pour 2025

LA MAISON.

Au cœur du bourg d'Etel, une grande maison de ville à quelques minutes de la mer

Vous apprécierez les grands espaces qu'offre la maison.

Au dernier étage, profitez de la salle détente pour vous ressourcer ou pour vous amuser autour du babyfoot ou d'un jeu de société.

Nichée entre Plouharnel et Gavres, au sud de la Bretagne, découvrez l'authentique Ria d'Etel, l'un des joyaux du Morbihan sud.

COMMENT S'Y RENDRE ?

Le co-voiturage entre les participants est vivement encouragé (un groupe What's App est créé quelques semaines avant)

LE LIEU ET L'ESPRIT

Un stage de course à pied est une expérience humaine à part entière, une immersion totale et un moment dédié à la reconnexion à soi mais aussi à la rencontre avec l'autre.
Nous serons maximum 11 personnes

Les RunCamps sont des moments à part, de rencontres, de décontraction, de temps pour soi. En sortant du cadre habituel, c'est une bulle de déconnexion et de découverte.

J'ai à coeur que tout le monde se sente bien et passe un bon moment. Si vous êtes fatigués, vous pourrez sans problème sauter une séance de course à pied.

LES REPAS

J'élabore moi-même les repas , même si un peu de main d'oeuvre est toujours accepté ;-)

Du petit-déjeuner au dîner, en passant par le goûter, tout est fait maison : pancakes, cookies, lasagne butternut, tarte aux pommes,coulants au chocolat

PLANNING

VENDREDI

-Arrivée des participants à partir de 18h (vous venez quand vous voulez après le travail, no stress !)
-Dîner

SAMEDI

-Atelier Vision board
-Séance de course à pied au bord de la Ria D'Etel
-Déjeuner
-Balade en bord de mer
-Course de yoga

DIMANCHE

-Analyse vidéo de la foulée
-Séance de course à pied en bord de mer
-Renforcement musculaire
-Déjeuner Tartiflette !
-Balade de bord de mer

INFOS

CHAMBRE

Chambre lits partagés

TARIF : 280 € (acompte de 30 % demandé à la réservation)

INCLUS :

Les pratiques de course à pied
L'analyse vidéo
L'animation de l'atelier "Vision Board"
Le cours de yoga
Les balades
Le cours de renforcement musculaire
Les repas pris à la maison et les encas

NON-INCLUS

La crêperie du samedi soir
Le transport
Les assurances
Les boissons alcoolisées (vous pourrez vous organiser entre vous si vous souhaitez quelques bières, bouteilles de vin, bouteilles de cidre...)