

LA
MISSION
L'ILE D'YEU

RETRAITE YOGA

Trois jours pour ralentir, respirer et s'ancrer

ACCÈS & logistique

Rejoindre La Mission est simple :

Cap sur l'Île d'Yeu pour une traversée en bateau de 30 à 45 minutes, ou un vol en hélicoptère de moins de 9 minutes.

Nous pouvons organiser l'intégralité de votre trajet : train, navette privée, bateau, hélicoptère ou vol affrété.

Votre arrivée à Port Joinville

Dès votre descente du bateau, notre équipe vous accueille sur place avec nos deux véhicules pour faciliter votre transfert et vous raccompagne le jour de votre départ !



Temps d'accès indicatifs

Paris 4h

Le Mans 3h30

Angers 2h

Nantes 1h15

Saint-Gilles-Croix-de-vie 1h
Selon la saison

ILE D'YEU

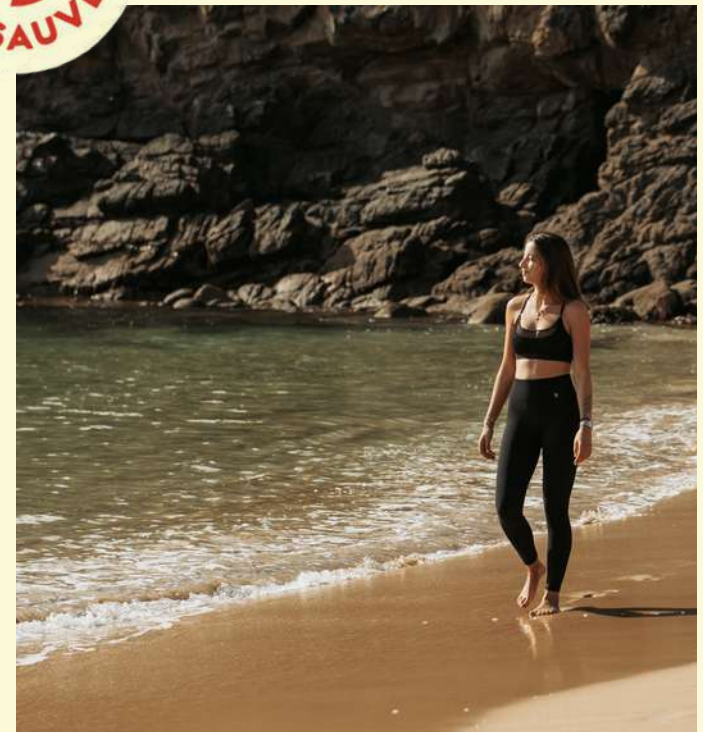
Au large des côtes vendéennes, l'Île d'Yeu est un territoire préservé, propice à la contemplation, à la déconnexion et au dépaysement.

VIVRE L'EXPERIENCE *Insulaire*

Cette retraite yoga se déroule à La Mission, à l'Île d'Yeu.

Le programme est donné à titre indicatif et peut évoluer afin de s'adapter au groupe, aux conditions et au rythme de chacun.

La retraite est accompagnée pendant trois jours par Célia, professeure de yoga, formée à l'Institut de Gasquet et kinésithérapeute.



BIENVENUE *à La Mission*

Au cœur du village de Saint-Sauveur, La Mission est avant tout une grande maison de famille.
La Mission dispose de 22 chambres, du Bar 1802 x La Mission, du restaurant La Missionnaire, d'un spa Nuxe, d'un grand jardin et du rooftop La Vigie.



LE PROGRAMME

Du lundi 4 mai au jeudi 7 mai 2026

Cette retraite est pensée comme une parenthèse de trois jours pour soi.

Elle alterne des temps de yoga encadrés et des temps libres, afin de permettre à chacun de se ressourcer, se recentrer et profiter pleinement du cadre de La Mission.



*Pour profiter pleinement de votre retraite, pensez à réserver vos soins dans notre Spa Nuxe.



Lundi 4 mai

Arrivée à La Mission à la convenance de chacun
Installation dans les chambres
Temps libre*
Temps d'accueil et ouverture de la retraite
18h → Yoga Vinyasa (1h)
Dîner
21h30 → Méditation à la bougie

Mardi 5 mai

9h → Réveil corporel
Petit-déjeuner
11h → Yoga Vinyasa (1h15)
Déjeuner
Temps libre*
17h → Yoga Hatha (1h30)
Dîner

Mercredi 6 mai

8h30 → Vélo jusqu'à la plage des Soux, et réveil corporel
Petit-déjeuner sur la plage
11h → Respiration les pieds dans l'eau
Temps Libre*
Déjeuner
15h → Atelier (Re)découvrir son corps (3h)
Dîner
21h30 → Méditation à la bougie

Jeudi 7 mai

8h30 → Réveil corporel
Petit-déjeuner
10h → Yoga Vinyasa (1h15)
Déjeuner
14h → Yoga Hatha (1h30)
16h → Clôture de la retraite

NOS TARIFS

2 formules

Formule retraite demi-pension — 992 € / p.

→ Hébergement : 3 nuits à La Mission

→ Demi-pension : Petits-déjeuners & Dîners

Formule retraite petit-déjeuner — 875 € / p.

→ Hébergement : 3 nuits à La Mission

→ Petits-déjeuners uniquement

Vélos offerts

Tea Time tous les jours

Accompagnement Yoga par Célia pendant 3 jours

Accès libre aux équipements Bien-Être :

- Piscine
- Bassin de nage
- Hammam

NON INCLUS

Vos Déjeuners

Les Soins et massages au Spa Nuxe

Vos taxes de séjour

Les activités réservées en dehors du programme

Vos consommations personnelles

Votre Trajet

REJOIGNEZ NOUS !

Pour toute réservation :

hotel@lamissionyeu.com

02.52.63.20.10

www.lamissionyeu.com

