

# Soleil Levant



**De Mars  
à Juillet**

## Croisière Yoga Soleil Levant

**Durée : 4H00  
Brunch Végétarien inclus**

- Séance d'Ashtanga Vinyasa Yoga au lever du jour
  - Relaxation profonde
  - Pause gourmande
  - Atelier pranayama\* / méditation
  - Brunch végétarien
  - Dégustation de thés et d'infusions bio
- \* techniques de respiration

**90€**

## Croisière Soleil Levant

Pratiquez le yoga sur l'Erdre, au lever du jour et au cœur de la nature.

**Durée : 4H00 – Brunch Végétarien inclus**

Au départ de Nantes - Horaires indicatifs : 07H00- 11H00 (le départ aura lieu environ 30 minutes avant le lever du soleil)

### *Descriptif*

Bercé par les flots et les premières lueurs de l'aube, la croisière Soleil Levant, vous propose un réveil du corps et de l'esprit, à l'unisson avec la nature paisible et sereine de l'Erdre.

Ses rives offrent le plus beau prétexte vers un autre type de voyage, un voyage intérieur, un temps pour soi, un moment d'écoute et de détente, dans un cadre unique.

Ouverte à tous, curieux, débutants ou initiés, elle permet de découvrir le yoga ou d'approfondir sa pratique, tout en contemplant les richesses de l'Erdre au lever du jour.

Les croisières sont imaginées et encadrées par Meryl Combettes pratiquante et enseignante d'ashtanga vinyasa yoga à l'association NAVA YOGA Nantes.

Voyageuse dans l'âme, elle aime, durant ses excursions, apaiser son esprit près des fleuves, lacs, mers et rivières croisés sur son chemin (Europe, Inde du sud, Afrique australe, Canada, Caraïbes, etc...).

C'est avec modestie et générosité, qu'elle souhaite offrir un petit bout de rivière, de nature et de calme à tous ceux qui veulent découvrir ou pratiquer le yoga au cœur de la nature.



## Déroulement

Embarquement de nuit 30 minutes avant le lever du soleil.

<b>A l'aube : départ vers la première zone d'accostage</b>	30 min
Navigation et accueil dans une ambiance tamisée. Dégustation de thés bio, jus de fruits et cafés, puis séance de DO-IN (auto-massages énergisants) pour un réveil du corps en douceur.	
<b>Lever du Soleil : séance d'Ashtanga Vinyasa Yoga + Relaxation profonde</b>	1H45
Bateau à l'arrêt, silence et réveil de la nature, début de la pratique du yoga. La séance se termine par un moment de relaxation profonde.	
<b>Pause gourmande</b>	15 min
Navigation et proposition d'un encas léger avec thés, infusions bio et rafraichissements. Sortez à l'avant du bateau pour apprécier le cadre exceptionnel.	
<b>Atelier Pranayama et Méditation (initiation)</b>	45 min
Bateau à l'arrêt, profitez du calme de l'Erdre pour cet atelier d'initiation aux techniques de respiration et de méditation.	
<b>Retour : Brunch Végétarien</b>	45 min
De retour vers Nantes, un brunch végétarien vous est servi, aux saveurs originales, à déguster en toute simplicité. Un moment de partage, où chacun peut échanger s'il le souhaite sur sa pratique du yoga ou simplement profiter de la croisière.	

## Sur le tapis

La croisière Soleil levant s'articule autour d'une pratique d'ashtanga vinyasa yoga, de moments de relaxation profonde, et d'un atelier d'initiation aux techniques de respiration (pranayama) et de méditation.

La croisière débute par une séance de DO-IN (auto-massage énergisant). Introduit avant la pratique du yoga il permet de réveiller le corps en douceur.

L'ashtanga vinyasa yoga est un yoga dynamique et fluide, liant le mouvement et la respiration. Il mobilise l'ensemble des articulations et active la circulation des énergies. Il procure au corps force, souplesse ainsi qu'une profonde détente.

Suite à la pratique de l'ashtanga yoga, plongez dans une séance de relaxation guidée puis silencieuse. Un temps pour se régénérer.

Les exercices de pranayama, ou techniques de respiration, permettent de prendre conscience du souffle et de l'énergie vitale qu'il soutient. Les différentes techniques offrent la possibilité de rééquilibrer la circulation de cette énergie vitale, d'activer « le feu intérieur », ou d'apaiser le mental.

La séance d'ashtanga vinyasa yoga, ainsi que l'initiation aux techniques de pranayama et de relaxation, offrent un terrain propice pour s'essayer à la méditation quelques minutes, au grès des flots et du silence de l'Erdre.



## *A bord*

Montez à bord de la Diva, bateau/péniche offrant à son pont supérieur, **une salle de 120 m2 avec plancher et baies vitrées** (du sol au plafond).

Afin d'apprécier le calme de la rivière, le **bateau coupe les moteurs et jette l'ancre au milieu de l'Erdre** durant les séances de yoga. Selon le temps nous ouvrirons les baies vitrées afin de profiter de l'air frais et du silence des berges.

Le bateau est équipé de tapis de yoga, coussins, couvertures, vous n'apportez rien à part votre tenue.

La croisière Soleil Levant vous propose après votre séance de yoga un **brunch végétarien aux saveurs originales**, élaboré par le traiteur Ruffault, à base de produits frais et bio.

Dégustez une sélection de thés et d'infusions bio, élaborée par notre partenaire Voyages du Thé pendant les temps de navigation. De plus à mi-parcours nous vous offrons un encas léger et des rafraîchissements.



## *Informations pratiques*

### Départ des croisières :

Adresse : Gare Fluviale des Bateaux Nantais  
Quai de la Motte Rouge – 44000 Nantes

Merci de vous présenter muni de votre billet au quai d'embarquement 15 minutes avant l'heure de départ.  
**Pour votre confort les places sont limitées à 15 participants par croisière.**

### A l'intérieur du bateau :

Les tapis de yoga, coussins, couvertures, accessoires sont fournis, vous pouvez toutefois venir avec votre propre tapis si vous le souhaitez. Des vestiaires seront mis à disposition.  
Les encas et repas proposés seront végétariens (ils pourront contenir des produits laitiers) .

### Avant de partir :

Prévoir une tenue légère et confortable pour la pratique du yoga, pas trop serrée à la taille.  
Apporter un vêtement chaud (pull, sweat, polaire) pour les temps de relaxation, mais aussi car nous pourrions selon le temps pratiquer le yoga au grand air.  
Évitez de manger au moins 1H30 avant le départ, ou prévoyez un petit déjeuner léger : le yoga sollicite beaucoup la partie abdominale, pour votre confort gardez le ventre vide. Des boissons, thés, cafés et encas vous seront proposés à plusieurs moments durant la croisière.

### Tarifs :

**Croisières Evasion – Soleil Levant (4H00) : 90 euros**

Réservations et Bon Cadeau disponibles en ligne : [www.yoga-erdre.fr](http://www.yoga-erdre.fr)

Organisation de croisières yoga pour groupes d'entreprise, événements privés (EVF), etc... merci de nous contacter.



*Nous contacter :*

Site internet : [www.yoga-erdre.fr](http://www.yoga-erdre.fr) 🌸 Email : [contact@yoga-erdre.fr](mailto:contact@yoga-erdre.fr)

Ⓜ *Embarquez pour une expérience unique.* Ⓜ

**Les Yogas  
de l'Erdre**  
[www.yoga-erdre.fr](http://www.yoga-erdre.fr)

Bateaux  
NANTAIS

Travailleur  
**Ruffault**  
CARRIERS

