

# NOUVELLE AQUITAINE

Cap Ferret : yoga, vélo et break iodé



3 jours

Les **C**oyageurs.com

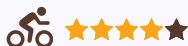
Des voyages à partager entre solos

# NOUVELLE AQUITAINE

*Itinéraire de 3 jours*



## Circuit bien-être



# Et si vous profitez de quelques jours pour ralentir le rythme dans l'un des plus beaux décors de la côte Atlantique ?

Au programme de cette escapade au Cap Ferret : des séances de yoga face à l'océan, des balades à vélo à travers les pinèdes et les villages de la presqu'île, une découverte du bassin d'Arcachon en pinasse traditionnelle et même une séance de yoga sur paddle au fil de l'eau ! Entre deux activités, vous apprécierez le confort de votre villa privatisée avec piscine et les moments de convivialité partagés avec les autres voyageurs.

Un séjour idéal pour se reconnecter à l'essentiel et profiter pleinement des plaisirs du Cap Ferret !

## Les points forts

- ✓ Les 5 séances de yoga dont l'expérience insolite de yoga sur paddle
- ✓ Les balades à vélo électrique entre océan et pinèdes
- ✓ La croisière en pinasse sur le bassin d'Arcachon
- ✓ La villa privatisée avec piscine

# CAP FERRET : YOGA, VÉLO ET BREAK IODÉ

## ✈ Jour 1 : Arrivée au Cap Ferret - Séance de yoga Vinyasa

À votre arrivée au Cap Ferret, vous rejoindrez votre villa et ferez connaissance avec le groupe. Vous découvrirez ensuite les Mudras, un yoga des doigts que vous pratiquerez au bord de la piscine. Vous partirez ensuite pour une virée à vélo électrique entre les pins et les villages typiques de la presqu'île, une belle façon de vous imprégner de l'atmosphère unique du Bassin d'Arcachon !

En fin de journée, une séance de yoga Vinyasa vous permettra de délier le corps et d'apaiser l'esprit avant de partager un dîner convivial avec les autres participants.

🏠 Villa privatisée avec piscine

🍴 Dîner

🚲 30km A/R



## 📍 Jour 2 : Cap Ferret - Croisière et séance de yoga sur paddle

Après le petit-déjeuner, vous sillonnerez les pistes du Cap Ferret à vélo avant de dérouler votre tapis pour une séance de yoga face à l'Atlantique. Un moment privilégié pour ralentir le rythme et profiter pleinement de l'instant ! Vous embarquerez ensuite sur une pinasse traditionnelle pour découvrir le bassin d'Arcachon et ses cabanes tchanquées. Puis cap sur le Mimbeau pour un cours de yoga sur paddle, une façon ludique et originale de pratiquer au fil de l'eau ! De retour à la villa, vous profiterez d'une dernière pratique tout en douceur avant le dîner.

🏠 Villa privatisée avec piscine

🍴 Petit déjeuner - Déjeuner (pique-nique) - Dîner

🚲 50km

🚤 2h environ

## 📍 Jour 3 : Yoga, détente et fin du séjour

Vous débuterez cette dernière journée par une séance de yoga matinale, suivie d'un petit-déjeuner en terrasse. Et ensuite, c'est quartier libre ! Vous pourrez vous détendre à la villa ou explorer les environs à votre rythme. Après un pique-nique sur la plage, vous retrouverez votre tapis pour une dernière pratique face à l'océan, avant de prendre le chemin du retour aux alentours de 16h.

🍴 Petit déjeuner - Déjeuner (pique-nique)



Cet itinéraire peut être modifié en fonction des conditions climatiques, des capacités des participants et de la disponibilité des hébergements. En cas d'imprévu, le guide reste seul juge du programme. Les aléas font partie intégrante de tout voyage; une attitude ouverte et positive contribuera à la réussite de votre expérience.

# LE PRIX

## LE PRIX COMPREND

- ✓ L'hébergement en villa privatisée avec piscine
- ✓ Les repas mentionnés au programme
- ✓ Les séances de yoga encadrées par une intervenante professionnelle
- ✓ La séance de yoga sur paddle
- ✓ Le prêt du matériel nécessaire aux activités de yoga
- ✓ La sortie en pinasse sur le bassin d'Arcachon
- ✓ La location des vélos électriques avec casque
- ✓ L'accompagnement et l'encadrement durant tout le séjour

## LE PRIX NE COMPREND PAS

- ✗ L'acheminement jusqu'au point de rendez-vous
- ✗ Les repas non compris dans le programme
- ✗ Les dépenses personnelles et boissons
- ✗ Le supplément en chambre individuelle (nous consulter)
- ✗ Les pourboires
- ✗ Les assurances rapatriement et multirisques
- ✗ Les frais de dossier

## LE COCO CONSEIL !

Nous vous conseillons de prévoir un budget d'environ 100 à 200 € afin de couvrir toutes les dépenses sur place (repas, pourboires, souvenirs, boissons, petits extras et activités supplémentaires....)

*\*Nos prix sont soumis à modifications en fonction de la disponibilité et tarifs des sites visités, ainsi que des disponibilités et tarifs hôteliers au moment de votre réservation.*

# VOTRE VOYAGE

## LE GROUPE

De **6 à 8** participants.

## NIVEAU

Ce circuit est **accessible à tous**, y compris aux débutants en yoga. Les activités restent douces et adaptées au rythme du groupe.

Les déplacements s'effectuent principalement à **vélo électrique** sur des itinéraires accessibles, avec environ **80 à 90 kms parcourus sur l'ensemble du week-end**.

**Une bonne condition physique** est toutefois recommandée pour profiter pleinement des activités et des balades en extérieur.

## ENCADREMENT

Professeure de yoga Vinyasa et Mudra connaissant bien la région.

## TRANSPORT

Vélos électriques loués sur place.

## REPAS/BOISSONS

Les petits déjeuners et les dîners seront préparés à la villa. Les repas du midi seront pris sous forme de pique-nique froid sur le terrain. Les boissons seront non comprises.

*À noter : les repas proposés seront végétariens.*

## HÉBERGEMENT

Vous séjournerez dans la **villa privatisée Regate**, à Lège-Cap-Ferret, dans un environnement calme propice à la détente. La villa dispose notamment d'une **piscine**, idéale pour se relaxer entre les activités.

L'hébergement est prévu en **chambres partagées**, toutes équipées d'une salle d'eau et de toilettes privatives. Selon la configuration du groupe, les chambres pourront proposer des lits séparés ou un lit double partagé.

## ACCUEIL ET DISPERSION

**Début du séjour :** Jour 1 à 14h à Lège-Cap-Ferret, directement à la villa.

**Fin :** J3 vers 16h à la villa (Merci de tenir compte de cet horaire pour l'organisation de votre retour si vous repartez le jour même).

# INFOS UTILES

## VOS BAGAGES

Nous vous conseillons, dans la mesure du possible, de prévoir un bagage peu encombrant et facile à transporter. Pour des raisons de logistique nous vous demandons de limiter le poids du sac à 15kg.



Env. 30L



15kg recommandés

Durant les balades, vous ne porterez que vos affaires personnelles pour la journée (eau, pique-nique, appareil photo...). Vos autres bagages seront transférés d'un hébergement à l'autre.

## REJOINDRE LÈGE-CAP-FERRET

### En train :

La gare la plus proche est celle de Bordeaux Saint-Jean. Depuis Bordeaux, vous pourrez rejoindre Lège-Cap-Ferret en empruntant la ligne de bus régionale 412 (ancienne ligne 601) en direction de Centre Lège. L'arrêt se situera à environ 800 mètres de la villa.

### En voiture :

Lège-Cap-Ferret se situe à environ 1 heure de Bordeaux. Vous pourrez rejoindre facilement la presqu'île via l'autoroute A63 puis les routes départementales desservant le bassin d'Arcachon. Le covoiturage pourra être une excellente option pour partager le trajet avec d'autres participants.

### En avion :

L'aéroport le plus proche est celui de Bordeaux-Mérignac. Depuis l'aéroport, vous pourrez rejoindre la gare de Bordeaux Saint-Jean via la ligne de tramway A.

**ATTENTION :** Pour votre pré-acheminement, nous vous conseillons d'attendre la confirmation définitive du voyage (par téléphone) et de réserver des billets échangeables et/ou remboursables.

# LISTE ÉQUIPEMENTS

La liste des vêtements doit être adaptée en fonction de la saison choisie.

## VÊTEMENTS



Tee shirts respirants



Polaire chaude



Short/ Bermuda



Chemise légère



Paire de leggings



Maillot de bain

## ACCESSOIRES



Tennis



Sandaes



Casquette ou chapeau



Lunettes de soleil

## ÉQUIPEMENTS



Gourde  
1,5L minimum



Protection solaire



Serviette de plage



Appareil photo



Tupperware pique-nique



Lotion anti-moustiques

## EN +



Recharge/piles pour vos appareils



Pochette étanche téléphone



Boules Quies



Chaussons de plage

## PHARMACIE +

Votre accompagnateur disposera d'une pharmacie de premiers secours, mais nous vous conseillons toutefois d'emporter vos médicaments et traitements personnels : Aspirine, pansements et compresses, désinfectant, bande elastoplast, double peau pour les potentielles ampoules, anti diarrhéique, collyre, pastilles pour la gorge, antibiotique à spectre large, anti-inflammatoire, pastilles d'hydroclonazone pour purifier l'eau et répulsifs anti moustiques.

# L'AVIS DE L'EXPERT !

## NINA - EXPERTE FRANCE

Cette parenthèse bien-être au Cap Ferret est idéale pour ralentir le rythme et faire une vraie pause dans un cadre naturel préservé.

J'ai particulièrement apprécié le bon équilibre entre les activités proposées et les temps de détente. Les séances de yoga sont accessibles à tous, tandis que les balades à vélo électrique permettent de découvrir la destination en douceur.

La villa privatisée apporte un vrai confort au séjour et favorise une ambiance conviviale, particulièrement appréciable pour les voyageurs solos.

C'est, selon moi, un excellent choix pour déconnecter le temps d'un week-end, même sans aucune expérience du yoga !

# Les p'tits + des Covoyageurs



+ de 300 voyages  
sur 90 destinations



Des chambres à  
partager pour éviter  
le supplément  
single.



Des voyages  
authentiques avec  
des guides locaux  
francophones.



Les profils des  
covoyageurs  
inscrits visibles sur  
chaque voyage.



Des conseils  
d'experts et une  
assistance 24/24.

## TOURISME RESPONSABLE



SCANNEZ - MOI

Depuis leur création, Les Covoyageurs soutiennent un tourisme responsable basé sur des valeurs de respect, de solidarité et de qualité sur un plan humain, environnemental et économique.

Pour connaître l'ensemble de nos valeurs cliquez [juste ici](#) ou flashez ce QR CODE



## CONTACT



+33 (0)4 30 96 53 90  
[www.les-covoyageurs.com](http://www.les-covoyageurs.com)

Actualisé en juin 2026

