

Séjour Ile de Ré

JUILLET 2025

Planning Modifiable selon les marées

Jour 1 - Samedi 5 juillet

11h30	Arrivée Aéroport La Rochelle
Vers 13h	Arrivée Sur Place - Installation
13h30 - 14h30	Lunch
14h30 - 16h00	Repos
16h00 - 17h30	Tour du Village de Loix à pied (centre village, ruelles, place du marché)
18h00 - 19h30	Yoga - Méditation au bord de la piscine
20h - 21h	Balade à vélo dans les marais
21h - 22h	Diner à la maison

Jour 2 - Dimanche 6 juillet

8h00 - 8h30	Thé, infusions, fruits frais, fruits secs
8h30 - 11h00	Yoga, étirements, dance, méditation
11h00 - 12h00	Piscine - Repos - Marché de Loix
12h00 - 13h30	Brunch
13h30 - 14h30	Bain de mer (plage proche maison) -
14h30 - 16h00	Repos
16h00 - 19h00	Découverte de Saint Martin de Ré (à vélo ou en voiture)
19h00 - 20h00	Yoga- Détente
20h30 - 21h30	Diner à la Maison

Jour 3 - Lundi 7 juillet

8h00 - 8h30	Thé, infusions, fruits frais, fruits secs
8h30 - 11h00	Yoga, étirements, dance, méditation
11h00 - 12h00	Piscine - Repos - Marché de Loix
12h00 - 13h30	Brunch
14h30 - 15h30	Bain de mer (plage proche maison) -
15h30 - 16h30	Repos
16h30 - 18h30	Découverte de La Couarde (à vélo - marais salants)
19h00 - 20h00	Yoga- Détente
20h30 - 21h30	Diner à la Maison

Jour 4 - Mardi 8 Juillet

8h00 - 8h30	Thé, infusions, fruits frais, fruits secs, croissants
8h30 - 11h00	Yoga, étirements, dance, méditation
11h00 - 12h30	Marché d'Ars en Ré à vélo
12h30 - 13h30	Déjeuner à Ars sur le port
13h30 - 14h30	Retour du Marché d'Ars à Vélo
14h30 - 15h30	Repos
15h30 - 16h30	Bain de mer (plage proche maison) -
16h30 - 18h30	Temps calme - Piscine
18h30 - 20h00	Yoga- Détente

20h30 - 21h30 Diner à la Maison

Jour 5 - Mercredi 9 Juillet

8h00 - 8h30 Thé, infusions, fruits frais, fruits secs, croissants
8h30 - 11h00 Yoga, étirements, dance, méditation
11h00 - 12h30 **Marché de Loix**
12h30 - 13h30 Déjeuner à la Maison
13h30 - 15h30 Repos - Piscine
16h00 - 17h30 **Bain de mer (plage Le Grouin - Loix) -**
18h00 - 19h30 Yoga- Détente
19h30 - 20h30 Temps pour Soi
20h30 - 21h30 **Diner à St Martin ou à Ars (Frères de la Côte - Coucher Soleil)**

Jour 6 - jeudi 10 Juillet

8h00 - 8h30 Thé, infusions, fruits frais, fruits secs, croissants
8h30 - 11h00 Yoga, étirements, dance, méditation
11h30 - 12h30 **Vélo Marais Salants vers Marché Ars**
12h30 - 13h30 **Pause au Marché d'Ars**
13h30 - 14h30 **Vélo Reserve des Oiseaux Naturelles (Les Portes en Ré)**
14h30 - 15h30 **Pause gourmande au Village des Portes en Ré**
16h00 - 17h30 **Trousse Chemise - La Patache - Mao -**
17h30 - 18h30 **Vélo Retour vers Ars**
18h30 - 19h30 **Apéritif à Ars**
20h00 - 21h30 Diner tranquille à la Maison

Jour 7 - Vendredi 11 Juillet

8h00 - 9h00 Thé, infusions, fruits frais, fruits secs, croissants
9h00 - 11h00 Yoga, étirements, dance, méditation
11h00 - 12h30 **Marché de Loix**
12h30 - 13h30 Déjeuner à la Maison
14h00 - 16h00 Repos - Sieste - Piscine
16h00 - 18h00 **Bain mer (plage de la Passe - La Couarde) -**
18h00 - 19h30 Yoga- Détente
19h30 - 20h30 Temps pour Soi
20h30 - 21h30 **Diner à La Route Du Sel (ou dans une Cabane- Coucher Soleil)**

Jour 8 - Samedi 12 Juillet

8h00 - 9h00 Thé, infusions, fruits frais, fruits secs, croissants
9h30 Départ Maison
10h30 Aéroport La Rochelle
12h10 Vol pour Genève

Tarifs :

Chambre double : 1200€ / personne lit 180 cm ou 160 cm
Chambre double : 1300€ / personne lit 140cm 1100 €/personne lit 90cm
Chambre individuelle : 1500€/ personne lit 160cm

Logement, repas à la maison et activités yoga et vélo inclus
Vois, location de voiture et repas à l'extérieur non inclus

