

Yoga Trail Expérience



JS Expérience

YT by Camille et Perrine

Seignosse, Landes
Du 11 au 14 septembre 2025

Un encadrement de qualité



Perrine TRAMONI

“ —

Je suis masseur kinésithérapeute de formation et je suis maintenant formatrice en yoga dans mon propre organisme de formation. Passionnée du corps humain, j’aime explorer et transmettre son fonctionnement. Je pratique la course à pied et l’ultra trail depuis plus de 15 ans.

— ”



Camille BRUYAS

“ —

Je suis masseur kinésithérapeute de formation et professeure de yoga depuis 5 ans. En parallèle j’ai débuté une carrière d’athlète en Trail running il y a 5 ans à laquelle je dédie désormais la majeure partie de mon temps. Ces trois activités me passionnent et sont très complémentaires. J’ai hâte de vous partager ma vision du Yoga et de la course à pied et de vous transmettre des pratiques saines et durables pour un maximum de plaisir !

— ”



Simon Paillard

“ —

Je suis titulaire d’un Master STAPS, d’un DU Prépa mentale, d’un DU prépa physique, récupération & nutrition, formé par la FFHM en musculation fonctionnelle et haltérophilie. Professionnellement, j’ai passé les 11 dernières années à accompagner Johanne Defay en tant que coach : deux olympiades (Tokyo, Paris), 101 coupes du Monde et plusieurs championnats du Monde. En parallèle, j’accompagne des sportifs de tous horizons en prépa physique et mentale. Personnellement, je suis spécialiste de l’ultra endurance (ultra trail, ultra biking) avec plusieurs participations au Grand Raid Réunion, Grand Raid des Pyrénées, UTMB...

— ”



Johanne Defay

“ —

Je suis surfeuse professionnelle depuis toujours et je fais partie de l’élite mondiale depuis 2014 (top 10). J’ai gagné 6 coupes du monde sur le circuit World Championship Tour et j’ai atteint mon plus bel objectif l’été dernier avec une médaille de bronze aux Jeux de Paris. La vie d’athlète de haut niveau n’est pas un long fleuve tranquille, entre gestion de ma prépa physique, de ma prépa mentale, de l’organisation autour des déplacements pour les compétitions (logement, billet, loc de voiture, nourriture, etc), tout ça c’est le côté concret mais il y a aussi la gestion de ma carrière, entreprise, sponsors, médias, réseaux sociaux... Bref, je vous partagerai une vision à 360 degrés de ma vie au plus haut niveau.

— ”

Ce séjour est pour toi si ...

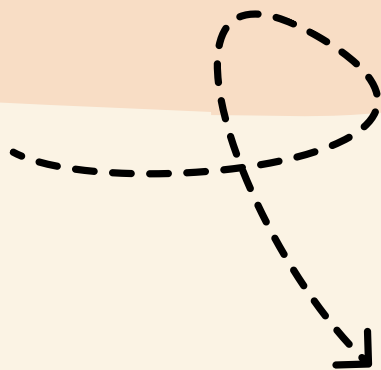
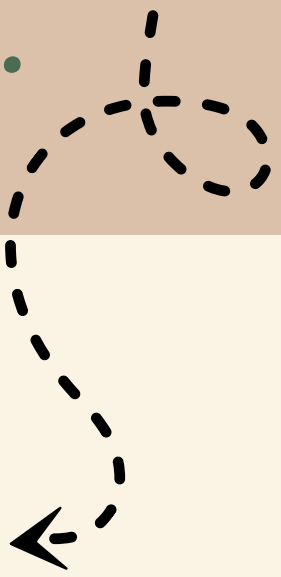
Tu aimes courir et tu souhaites optimiser ton entraînement pour des objectifs ciblés.

Tu souhaites intégrer le yoga et la préparation physique adaptés au coureur à pied dans ton entraînement.

Tu veux optimiser la récupération et la connaissance de soi.

Tu souhaites vivre une expérience intense en tant que sportif avec un programme adapté.

Tu ne vis pas dans les montagnes et tu souhaites adapter ton entraînement au quotidien pour préparer des objectifs en trail.



Nos valeurs et ce que l'on veut transmettre et partager :

- Vivre au rythme d'un **sportif** qui prend soin de lui pour **optimiser son entraînement**: courir, récupérer, manger, etc...
- **Partager** des connaissances et échanger autour de nos expériences différentes.
- Proposer **une alimentation** qualitative, quantitative et correspondant à nos besoins de sportifs et sportives d'endurance tout en se faisant plaisir.
- Mixer des **environnements outdoor** : la montagne et la mer, les similarités et enseignements de ces milieux riches.
- Optimiser la **récupération** avec le **Yoga**, des temps calmes et un espace dédié, (sauna, bains froids etc..) une partie intégrante de l'entraînement
- **En apprendre plus sur soi**, comment notre corps fonctionne

Et surtout s'amuser et se faire plaisir !



Programme

Jour 1

Accueil et installation à partir de 15h

17h Footing de 45 minutes en forêt

18h Yoga 45 minutes de découverte et accès espace récup

19h Apéro et présentation

20h Repas sur place

Jour 2

8h Yoga: routine matinale

9h Petit déjeuner

10h Footing 1h15: les fondamentaux sur les allures

11h15 Préparation physique: les fondamentaux du coureur

13h Lunch

14h Temps calme + mini conférence sur la préparation physique

15h30 Séance course à pied: école de course et Fartleck

17h Yoga : mobilité spécifique au coureur

18h Récupération avec accès espace récup

19h Temps d'échanges et partage d'expériences

20h repas

Jour 3

7h30 Préparation physique: réveil musculaire spécifique à la pratique du trail-running

8h30 Petit déjeuner

9h15 Départ sortie longue

16h Retour et collation

17h Yoga: récupération

18h Accès espace récupération

19h Mini conférence (thème à définir)

20h repas

Jour 4

8h30 Préparation physique: réveil musculaire

9h30 Expérience du footing à jeun

11h Brunch

13h Yoga du coureur & espace récup

15h FIN

Le programme et les horaires sont donnés à titre indicatif sous réserve de modification (conditions climatiques, contraintes logistiques, etc...)

GRANJA

Josi

Le lieu



Simon et Johanne nous accueillent pour le lancement de leur lodge : **GRANJA Josi**

Situé à **Seignosse Bourg** dans les Landes (adresse et informations d'accès fournies lors de l'inscription).
En plein cœur du village, à proximité de la forêt, du golf et de la plage.

À proximité de la gare de Saint Vincent de Tyrosse et de l'aéroport de Biarritz.

Espace détente : bain froid, sauna et piscine
Salle de 50 m² avec équipement pour musculation et yoga



Seignosse

Inscriptions & tarif

960 euros/pers tout compris

(sauf le transport jusqu'au lieu du stage)

- *Un hébergement de haute qualité*
- *Un groupe whatsapp sera créé pour le covoiturage et communications*
- *Un welcome pack avec pleins de surprises*
- *Accès illimité à l'espace récupération sauna, bains froids, etc ...*
- *5 cours de Yoga*
- *2h de préparation physique par jour*
- *3 conférences et temps d'échange tout le séjour*
- *un chef cuisinier rien que pour nous*
- *5 sorties Trail encadrées avec de nombreux ateliers*

Stage limité à 10 personnes

Réserve vite **ta place** en cliquant sur ce lien

- *paiement d'un acompte de 320 euros sur www.perrinetramoni.com*
- *320 euros à J-10*
- *320 euros le jour J1 du stage*

Pour t'inscrire ➡



Pour toutes demandes particulières et informations supplémentaires n'hésite pas à nous contacter