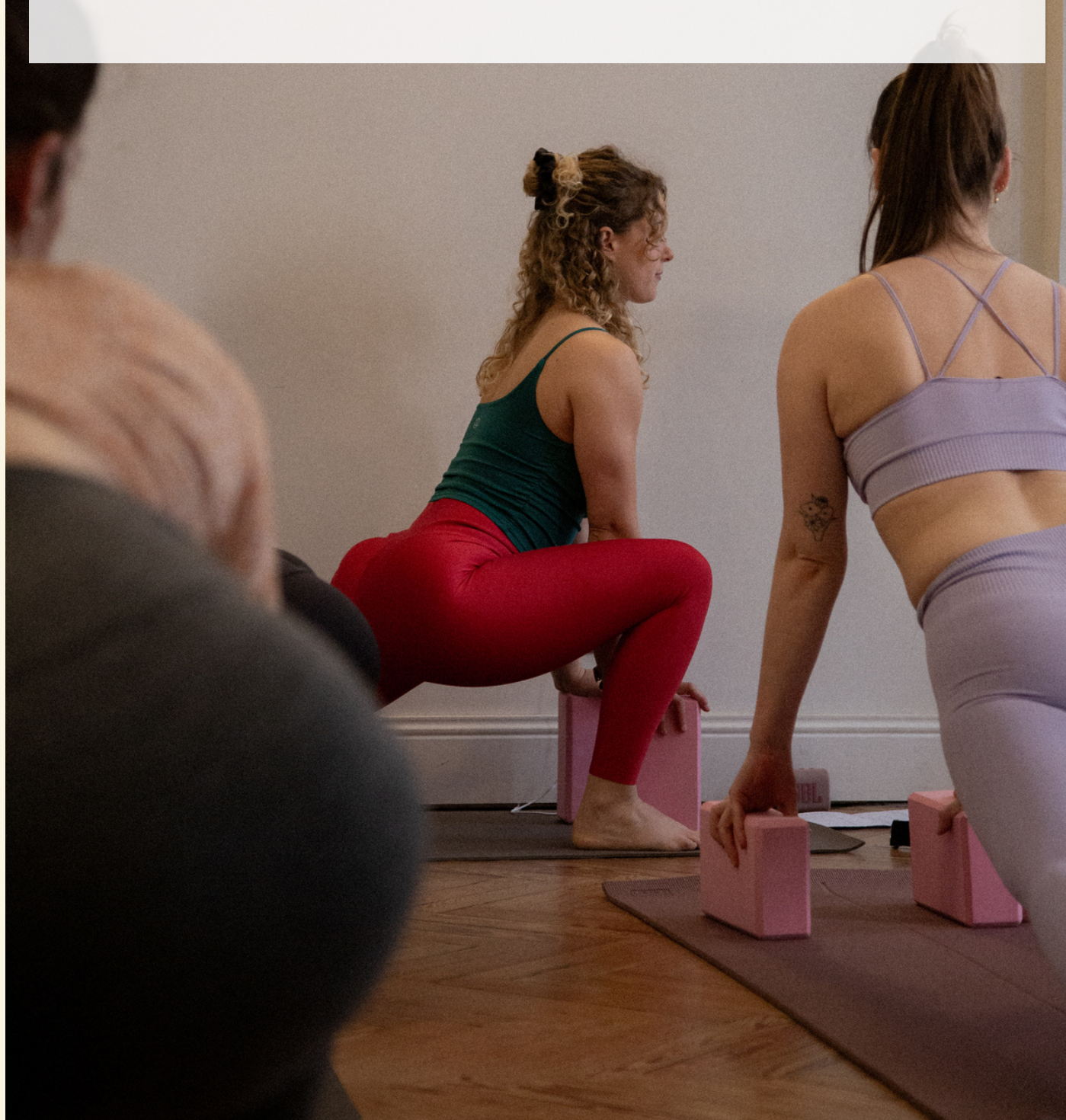


LEVEL UP TON YOGA 🚀

LE BOOTCAMP LES LANDES

DU 6 AU 11 DÉCEMBRE 2025



L'immersion de 6 jours au coeur du Yoga Fonctionnel

Du samedi 6 au jeudi 11 décembre
-6 jours & 5 nuits-

 Dans une maison typique
landaise avec sauna & piscine,

 À 20 minutes de la gare de Dax
(accès simple)

 15 places disponibles

Le LEVEL UP BOOTCAMP, c'est la
version en chair et en os de LEVEL
UP TON YOGA.

Une immersion de quelques jours
au coeur du yoga fonctionnel, dans
une ambiance mi-formation, mi-
vacances.

Pourquoi choisir quand on peut
faire les deux ? On garde l'exigence
pédagogique, on ajoute des bons
copains, la liberté, les moments off,
et on crée un espace pour
vraiment intégrer, tester,
expérimenter... ensemble.



Laurane LANDRY

Ta formatrice pendant
l'immersion



C'est pour toi si,

- ✓ Tu es professeur·e de yoga (ou en devenir) et tu veux **apporter plus de modernité à ton enseignement** (mobilité fonctionnelle, adaptabilité, mieux comprendre tes élèves...)
- ✓ Tu cherches **une immersion en présentiel**, parce que tu sais que le format en ligne n'est pas ce qui te correspond le mieux.
- ✓ Tu as envie de faire **une pause dans ton quotidien** : vivre une expérience hors du commun, **approfondir tes connaissances...** tout en t'offrant des **vacances bien méritées**.

Et même si tu n'es pas professeur·e, LEVEL UP est aussi fait pour toi si tu veux explorer le yoga fonctionnel et enrichir ta pratique personnelle.



LE PROGRAMME

d'une journée type

LE BOOTCCAMP
LES LANDES

8:00 - 9:45

Pratique de yoga
fonctionnel

9:45 - 10:30

Pause & Douche
+ encas

10:30 - 12:00

Théorie & étude

12:00 - 13:30

Pause & Brunch

13:30 - 15H00

Atelier
participatif &
mise en pratique

15:00 - 19:00

Temps libre &
personnel (ou
activités organisées)

20:00

Repas & soirée



LES CHAMBRES



Lit simple chambre partagée

Logement, nourriture, formation inclus

1697 euros

- ✓ Maximum 4 personnes par chambre
- ✓ Salle de bain partagée



Chambre privée - 1 personne (Formule Solo)

Logement, nourriture, formation inclus

1997 euros

- ✓ Un grand lit double pour toi
- ✓ Salle de bain privée (wc + douche)

Viens avec un.e ami.e ou ton conjoint et bénéficies d'une réduction de 100 euros par personne !



Chambre privée - 2 personnes (Formule Duo)

Logement, nourriture, formation inclus

1597 euros

/ par personne

- ✓ Un grand lit double ou deux petits lits simples
- ✓ Salle de bain partagée



C'est Florine, cheffe cuisinière, qui viendra régaler nos papilles pendant toute la formation !

- ✓ Un encas le matin avec café/thé
- ✓ Un brunch gourmand le midi
- ✓ Un repas savoureux le soir

Les repas seront principalement végétariens, avec des options non végétariennes pour celles et ceux qui le souhaitent.

☞ Et si tu es gourmand·e ou que tu as besoin de manger davantage dans la journée, libre à toi d'apporter tes propres encas pour compléter. La cuisine sera accessible 😊.



Ils ont participé au BootCamp...



Le Bootcamp est le mix parfait entre une formation hyper qualitative en yoga fonctionnel et des vacances chill entre amis ! Le contenu de la formation est très précis et pourtant Laurane sait rendre l'apprentissage ludique et digeste. Laurane est hyper accessible et attire des yogis qui lui ressemblent du coup le groupe ne peut être qu'au top.



Le Bootcamp Level Up est vraiment le plus beau cadeau que je me suis offert cette année ! L'accès à la formation en ligne quelques mois avant de se retrouver permet de bien s'imprégner de l'approche fonctionnelle enseignée par Laurane. Formation qui se termine en beauté par une semaine dans une maison de rêve dans les Landes, pour profiter d'un enseignement en présentiel très complet. Laurane nous donne tellement: je repars avec plein d'outils que je peux directement intégrer à mes cours, et plein de beaux souvenirs !



Le BootCamp Level Up ton yoga est la formation idéale pour transformer ton approche du yoga tout en te sentant en vacances. Une vraie déconnexion dans un petit coin de paradis. Les brunch étaient délicieux et généreux. Des activités extras pour décompresser et s'éclater avec le groupe. Laurane est passionnée et pédagogue. Juste une envie : y retourner



📺 En rejoignant l'expérience du BOOTCAMP LEVEL UP, tu as :



- ✓ 50h de formation en présentiel dans les Landes
- ✓ Tous les supports pédagogiques papiers imprimés
- ✓ Le logement dans une superbe maison landaise avec piscine et sauna
- ✓ Les repas préparés par notre cheffe Florine (encas, brunch, dîner)
- ✓ Les pratiques quotidiennes, ateliers et masterclass
- ✓ Un allé retour à la gare
- ✓ L'accès complet à la version en ligne de LEVEL UP (à vie)
- ✓ Les replays des lives avec Laurane et des intervenants



- ✗ Le transport (train ou voiture) pour venir sur place
- ✗ Les repas supplémentaires pendant la journée (libre à toi d'apporter davantage à manger si tu en as besoin)
- ✗ Tes dépenses personnelles

✨ En option :

Tu auras aussi la possibilité de te faire masser pendant le séjour, ou de profiter des thermes de Dax pour te prélasser pendant les temps off.

Ces extras sont facultatifs et proposés en supplément.

