



Retraite Renaissance

Rythme de vie trépidant et effréné, charge mentale perpétuelle, activité professionnelle ou vie de famille.

Ne vous laissez plus le choix, accordez-vous du temps dès maintenant !

Reconnectez-vous à vous-même, à votre corps, vos émotions et vos aspirations profondes. Découvrez notre retraite sous le signe du bien-être, et (re)découvrez les bienfaits du yoga sur le corps et l'esprit.

Nous vous proposons un moment de partage, en groupe, où chacun pourra s'exprimer librement et bénéficier de conseils professionnels, encadrés par notre coach Aude, professeur de yoga et sophrologue pour vous accompagner.

La personne la plus importante de votre vie, c'est vous.

Jeudi 20/06

15h-15h30 arrivée à l'hôtel



16h30 pot d'accueil



17h30 découverte de la maison et accès au spa



18h30 Yin Yoga



20h dîner de groupe au Bistrot Loiseau des Sens

Vendredi 21/06

8h30 collation matinale



9h Yoga vinyasa



11h atelier bien-être



12h déjeuner de groupe



14h15 à 18h45 Soins-massage signature "Renaissance" et accès au spa



20h Dîner de groupe à La Côte d'Or**

Samedi 22/06

9h petit-déjeuner



10h15 Sophrologie



12h
Déjeuner

ou

Panier repas à emporter

**à partir de 1255€ hébergement et repas inclus*

Tarif pour une personne et sous réserve d'un minimum de 6 personnes (forfait accompagnant à 730€)