Immersion Wellness

20 AU 24 SEPTEMBRE 2024
GOLFE DE SAINT-TROPEZ

YOGA & VITALITÉ

Escapade propice au ressourcement pour revitaliser votre énergie, et à la détente dans un cadre exceptionnel, d'une villa luxueuse, sur les hauteurs du Golfe de Saint-Tropez.

Une invitation au lâcher-prise pour reconnecter corps et esprit et partager des moments de vie.

Calme, Serenité et découverte intérieure sont les éléments que nous vous offrons.

REJOIGNEZ NOUS !
RESPIREZ, &
RELAXEZ VOUS !

Nous sommes tous pris dans le cycle effréné de nos vies, constamment surchargées et sollicitées.
Chacun ressent le besoin crucial d'une pause, d'évasion et de retrait pour se déconnecter du quotidien, afin de mieux gérer le stress et la charge mentale qui nous accompagnent.

À l'heure actuelle, prendre soin de notre santé mentale est essentiel.
Si vous êtes épuisés et cherchez une pause loin des agitations urbaines et des pressions professionnelles ou personnelles, venez vous ressourcer dans un environnement où yoga, alimentation saine, et soin du corps et de l'esprit se combinent.
Rechargez votre énergie vitale et reconnectez-vous corps et esprit.

LES INSTANTS DE PAUSE ...

Découvrez des séances quotidiennes de yoga inspirées par l'énergie de l'automne et de l'Équinoxe, axées sur l'enracinement, la connexion intérieure et le changement.

Ces moments vous permettent de relâcher les tensions accumulées dans votre corps, favorisant une détente totale et une libération physique et mentale.

Profitez de méditations au lever ou au coucher du soleil, accompagnées de randonnées le long du magnifique sentier du littoral au Cap Taillat.

Expérimentez le Sound Healing (soin sonore) et le Breathwork (travail sur la respiration).

Partagez des moments d'introspection et de journaling, ainsi que du temps libre pour vous faire masser et vous ressourcer.

GREEN CUISINE & L'AYURVEDA

Régalez-vous avec des repas riches en fruits et légumes frais du jardin de la Piboule, cultivés selon les principes de la permaculture.
Profitez de repas végétariens préparés chaque jour avec des ingrédients frais, cuisinés à l'instant par SIMON DUVAL conseiller en alimentation Ayurvedique,

La dimension alimentaire et plus particulièrement la diététique ayurvédique prend une place prépondérante dans l Ayurveda. Cette nutrition permet à l'organisme corps/esprit de trouver un juste équilibre nous aidant ainsi à garder une santé optimale pour une longévité bien établie. Elle restaure et régénère, ce qui en fait une clef non négligeable à notre mieux être...

« Pour mettre du sens en tant qu'être humain dans notre manière de nous nourrir et comprendre comment, par des gestes simples, nous réalisons une cuisine saine, gouteuse, qualitative et de caractère."

Chambre supérieure Luxe

Lit double,
salle de bain privée
terrasse privée avec vue mer

Personne seule / 2500 €
Personne accompagnée / 2300 €

CHAMBRE SINGLE OU A PARTAGER

LIT DOUBLE, SABLE DE BAIN PRIVÉE, VUE MER OU VUE JARDIN

PERSONNE SEULE / 2100 €
PERSONNE ACCOMPAGNEE / 1900 €

LOFT COMMUN
1700 € PAR PERSONNE

DEUX LITS, CAPACITÉ 4 PERSONNES
SALLE DE BAIN COMMUNE
SALON COMMUN
TERRASSE VUE DE MER

PLANNING TYPE DE LA JOURNÉE

8H : COLLATION THÉ/CAFÉ, FRUITS (LÉGER)
8H30 : YOGA / OU FUSION PILATES
10H-30 : ATELIER / SOINS

12H : BRUNCH

TEMPS LIBRE / DÉCOUVERTE DE
SAINT-TROPEZ, PLAGE, SOINS, MASSAGE,
DÉTENTE À LA PISCINE.

17H-18H30 : PRATIQUE DU SOIR
19H : DÎNER
20H30 (JOUR 2 ET 4) : SOIRÉE,

SOYEZ LE MAÎTRE DE VOTRE EXPÉRIENCE, VIVEZ À VOTRE PROPRE TEMPO, OÙ RIEN N'EST DICTÉ MAIS TOUT EST OFFERT, AFIN QUE CHAQUE MOMENT DEVIENNE LE VÔTRE.

La Villa

OÙ SE DÉROULE LE SÉJOUR,

GRIMAUD EST SITUÉ DANS LE GOLFE DE SAINT-TROPEZ,
SUR LA MAGNIFIQUE CÔTE D'AZUR EN FRANCE.
CET ENDROIT OFFRE UN CADRE IDYLLIQUE POUR UNE RETRAITE DE YOGA PAISIBLE
ET REVITALISANTE, OÙ LA BEAUTÉ NATURELLE SE MARIE HARMONIEUSEMENT AVEC LE
BIEN-ÊTRE ET LA DÉTENTE, PERMETTANT DE VOUS RESSOURCER ET DE
VOUS RECONNECTER À VOUS-MÊME.

CET ENDROIT ENCHANTEUR OFFRE UN ÉQUILIBRE PARFAIT ENTRE SÉRÉNITÉ ET NATURE.
EN DEHORS DES SÉANCES DE YOGA, UNE MULTITUDE D'ACTIVITÉS SONT PROPOSÉES
PENDANT VOTRE TEMPS LIBRE, TELLES QUE DES PROMENADES REVIGORANTES
LE LONG DES SENTIERS CÔTIERS, L'EXPLORATION DES CRIQUES ISOLÉES,
LA DÉTENTE SUR LA PLAGE DE PAMPELONNE, DES ACTIVITÉS NAUTIQUES,
OU LA DÉCOUVERTE DE SAINT-TROPEZ ET DES PETITS VILLAGES ALENTOURS.

À QUELQUES MINUTES DE LA CÉLÈBRE PLAGE DE PAMPELONNE, LA VILLA SE TROUVE SUR LA
COMMUNE DE GRIMAUD, UN VILLAGE HISTORIQUE AVEC SON CHÂTEAU DOMINANT LA PLAINE.

La Villa

MASSAGE & SOINS ENERGETIQUE

A LA CARTE 1H 120€

MASSAGES RELAXANT
DEEP TISSUE
DRAINAGE LYMPHATIQUE
MADEROTHERAPIE
CHI NEI TCHANG (ABDOMINAL)
KOBIDO

SOINS ENERGETIQUES
MASSAGE INTUITIF
MASSAGE AUX BOLS TIBETAINS
CHACRAS BALANCING

PACK BIEN ÊTRE

DETOX

Drainage lymphatique
Maderotherapie
Chi nei tchang

SOIN DE L'ÊTRE

Relaxant
Massage intuitif / chacras
Soin au bols tibetains

2 au choix 210 € / 3 au choix 320 €

Inclus dans le séjour

.. HEBERGEMENT. REPAS VEGETARIEN MIDI ET SOIR ...
ACTIVITES .. YOGA .. RANDO .. SOUND HEALING .. BREATHWORK ..
1 H DE SOIN AU CHOIX (MASSAGE, OU SOINS ENERGETIQUE)

Non Inclus dans le Séjour

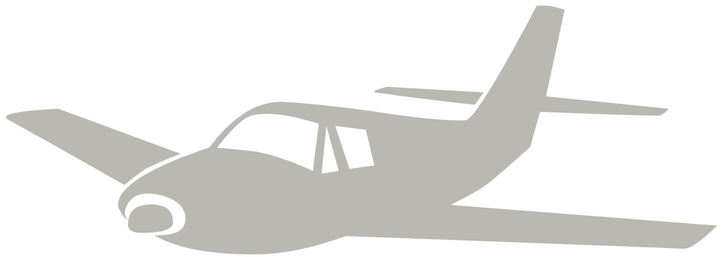
.. Transport pour arriver sur le lieu ..
Massages /soins énergétiques additionnel

Comment accéder au lieu de la retraite ?

Arrivée prévue le 20 SEPTEMBRE
Entre 14h et 17h.
Départ le 24 SEPTEMBRE APRES LE BREAKFAST

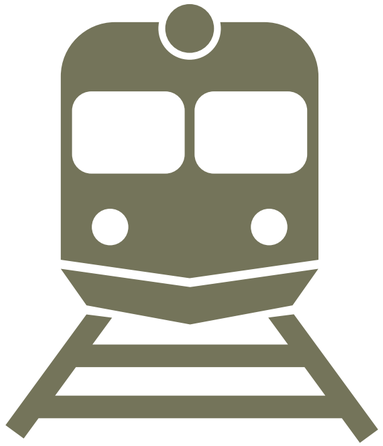
Voiture

Depuis Paris ou Lyon via Valence et Aix-Marseille, ainsi que depuis Lyon via Montpellier et Nîmes-Aix-Marseille, suivez la direction de Fréjus et prenez la sortie 35 vers La Garde-Freinet/Cogolin/Grimaud.



Avion

Depuis Marseille ou Nice, prenez une correspondance jusqu'à Grimaud (taxi ou train).



Train

De la gare de Marseille ou d'Aix-en-Provence, prenez un taxi ou covoiturage, sortez à la sortie 35 La Garde-Freinet, puis suivez la direction de Grimaud. Depuis Hyères, prenez La Londe-des-Maures/La Môle/Cogolin, puis direction Grimaud, ou prenez La Garde-Freinet puis Grimaud.

QUI SOMMES NOUS

Marie et Orelie, expertes en art du bien-être, entretiennent une amitié de longue date et exercent toutes deux dans le golfe de Saint-Tropez.

Animées par une passion commune pour le bien-être et le voyage, elles ont exploré ensemble des destinations telles que le Mexique et le Guatemala.

Aujourd'hui, elles aspirent à vous faire découvrir différentes pratiques holistiques et sont là pour explorer l'harmonie entre le corps, l'esprit et les vibrations.

Orélie

HOLISTICWELLNESS-THERAPY.COM

Depuis mon jeune âge, je me suis passionnée pour le bien-être
et la compréhension de l'être humain, explorant les liens entre l'Esprit, le Corps et l'Âme (Mind, Body & Spirit).

Après plus de dix ans de voyages nomades à travers le monde :
Inde, Thaïlande, Indonésie, Australie, Pérou, Brésil, Mexique, Guatemala, Costa Rica.
J'ai enrichi ma pratique en intégrant le chamanisme et le bodywork.

En tant que thérapeute holistique et professeure de yoga (vinyasa, hatha, yin sonore, méditation...),
je m'engage à promouvoir le bien-être en aidant chacun à retrouver l'harmonie avec son corps et son essence profonde.

Marie

MCAREWELLNESS.COM

Depuis plusieurs années, Marie parcourt le monde.
Masseuse thérapeute professionnelle dans les palaces les plus renommés
de Paris, elle est passionnée par le bien-être.

Ses voyages l'ont conduite à découvrir de très belles pratiques telles que le yoga, la sonothérapie, la hydrothérapie, et les soins énergétiques.

Aujourd'hui, elle organise des retraites Wellness sur la belle côte d'Azur en intégrant son savoir-faire, aidant corps et esprit à se réaligner et à retrouver équilibre et harmonie.

Elle vous propose une expérience holistique et vous invite à ouvrir la porte pour plonger à l'intérieur de votre être, comprendre vos besoins, écouter votre corps et vous accepter pleinement.

CONTACT US

PLACES LIMITÉES / 10 PERSONNES MAX

www.mcare-wellness.com

+336 602 43670

www.holisticwellness-therapy.com

+336 4871 4020

Instagram

Mcarewellness

orelie.healing.del.alma