



Co - organisé par Fannie, Armelle & Laura

# Retraite de printemps

Un week end pour ralentir et se reconnecter au vivant

17 AU 19 AVRIL  
À BREN  
360€\*



## Thème de la retraite

- Detox végétale
- Mouvement du corps
- Ayurveda
- Atelier nutrition holistique
- Cabane dans les arbres

Réserve ton week end

+33 6 50 89 74 13 ( whatsapp uniquement )  
[spatherapylyon@gmail.com](mailto:spatherapylyon@gmail.com)  
[www.spatherapybylaura.com](http://www.spatherapybylaura.com)



# Retraite de printemps

L'INTENTION DU SÉJOUR

Offrez-vous une parenthèse hors du temps pour ralentir, détoxifier en douceur et vous recentrer.

Un séjour pensé comme une expérience globale, mêlant mouvement conscient, soins naturels, alimentation végétale et rituels sacrés.

Ici, pas de dogme, pas de performance.  
Juste de la présence, de la douceur et du vivant.

**Du 17 au 19 Avril à Bren, 26260  
de 10h00 le vendredi à 16h00 le dimanche**

Un week end pour ralentir et se reconnecter au vivant



# Description

Détox, Mouvement & Renaissance

Cette retraite est une parenthèse régénérante, pensée pour *alléger le corps, remettre du mouvement et apaiser l'esprit.*

Elle associe une **détox végétale douce**, respectueuse du corps, à des pratiques de mouvement conscient : **réveil musculaire, pilates et yoga, pour relancer l'énergie, et retrouver de la fluidité.**

Des **ateliers et conférences** autour de la **nutrition** apportent des clés simples et concrètes pour mieux comprendre son corps et prolonger les bienfaits au quotidien.

La retraite est rythmée par des temps de **méditation, de respiration et de bain sonore.**



Des **balades en nature** invitent à ralentir et à se reconnecter aux éléments.

Les **bains froids**, ( non obligatoire ), offrent une expérience de vitalité, de présence et d'ancrage.

Une expérience globale, à la fois *corporelle, émotionnelle et énergétique*.

On repart plus léger, plus aligné, et profondément revitalisé.



## POUR QUI ?

- ✓ Femmes & hommes en quête de mieux-être
- ✓ Personnes fatiguées, stressées ou surchargées
- ✓ Envie de se reconnecter à son corps et à ses besoins
- ✓ Débutant·e ou initié·e au bien-être
- ✓ Aucun prérequis physique



# Au programme

Arrivée: Vendredi 17 Avril à partir de 11h,

- ✓ Pilates conscient & mobilité
- ✓ Yoga & bain sonore
- ✓ Alimentation végétale détox et gourmande
- ✓ Ateliers auto-massage & soins de la peau
- ✓ Conférences bien-être & détox non dogmatique
- ✓ Yoga du rire & libération émotionnelle
- ✓ Cérémonie du feu (rituel sacré)
- ✓ Temps de repos, nature et intégration

On vous garde quelques surprise

Départ : Dimanche, 16h

Le programme détaillé vous sera remis lors de votre arrivée.





# Alimentation

L'ensemble des repas du séjour sera préparé sur place par les encadrantes.

La cuisine sera réalisée en priorité à partir de produits frais, de saison et issus de producteurs locaux et bio.

Une cuisine végétale, détox et savoureuse, préparée avec soin, pour soutenir le corps, la digestion et l'énergie tout au long du séjour

Le prix comprend les repas et petit déjeuner du vendredi midi au dimanche midi, les collations et pauses tisanes.



# Le Lieu

Mikinac

Un lieu d'harmonie au cœur de la forêt.

L'association MIKINAC a vu le jour en 2008.

La « graine » de ce lieu a germé dans la tête et le cœur de Thomas Paget : passionné par la nature, Thomas a mis au cœur de sa vie et de son métier, l'arbre.

Mikinac est née de cette synergie entre un lieu, des hommes, des femmes et une vision du monde commune.

**Les hébergements, nichés dans les arbres, offrent une expérience unique de reconnexion à la nature**



# Les intervenantes



## Laura – Soins holistiques

Yoga, bain sonore, auto-massage, rituels ayurvédiques et ateliers pour prendre soin de sa peau naturellement, du corps au visage.



## Armelle – Naturopathie & cuisine vivante

Cuisine végétale détox, yoga du rire et conférences accessibles sur l'alimentation santé, la détox et la peau “in & out”, sans culpabilité.



## Fannie REY –BPJEPS AGFF

Mouvement & conscience corporelle  
Pilates doux, réveil musculaire, stretching et mobilité avec une attention particulière portée à la conscience du périnée, de la posture et du schéma corporel.





# Informations

## Tarif TTC : 360€

Comprend: l'hébergement, la pension complète, l'encadrement

- **160 € à régler sur place via le lien hello asso** pour régler l'hébergement et la cotisation (Note : le prix comprend l'adhésion à l'association MIKINAC de 20€).
- **100€ d'arrhes à régler par chèque/ lien**
- **100€ de solde à régler sur place**

Arrivée sur place le 17 avril à 11h et départ le 19 avril à 16h

Gare la plus proche : Valence

Groupe whatsapp crée pour arranger vos venues.

La retraite est maintenue sous réserve de 15 participants.





# On a hâte !

Contact & réservation

Laura

Email: laurabotella.spatherapeute@gmail.com

Lien du formulaire disponible sur le site internet ou en bio sur page instagram.

