



BIENVENUE

**Week-end
Bien-être**

“Retrouvez votre PEPS”

28-29-30 MARS 2025

LES SABLES D'OLONNE



Une Expérience Unique

**Un week-end pour prendre soin de vous
et vous reconnecter à votre corps**

Seule ou avec des amies, rejoignez-nous
pour une retraite bien-être exceptionnelle
du vendredi 28 mars au dimanche 30 mars
à la Villa Rosalie 5*, Les Sables d'Olonne.

Un week-end dédié au ressourcement, à la
reconnexion avec soi-même et à la
libération des injonctions liées au corps et à
la nourriture.

FATIGUÉE À LA SORTIE DE L'HIVER ?



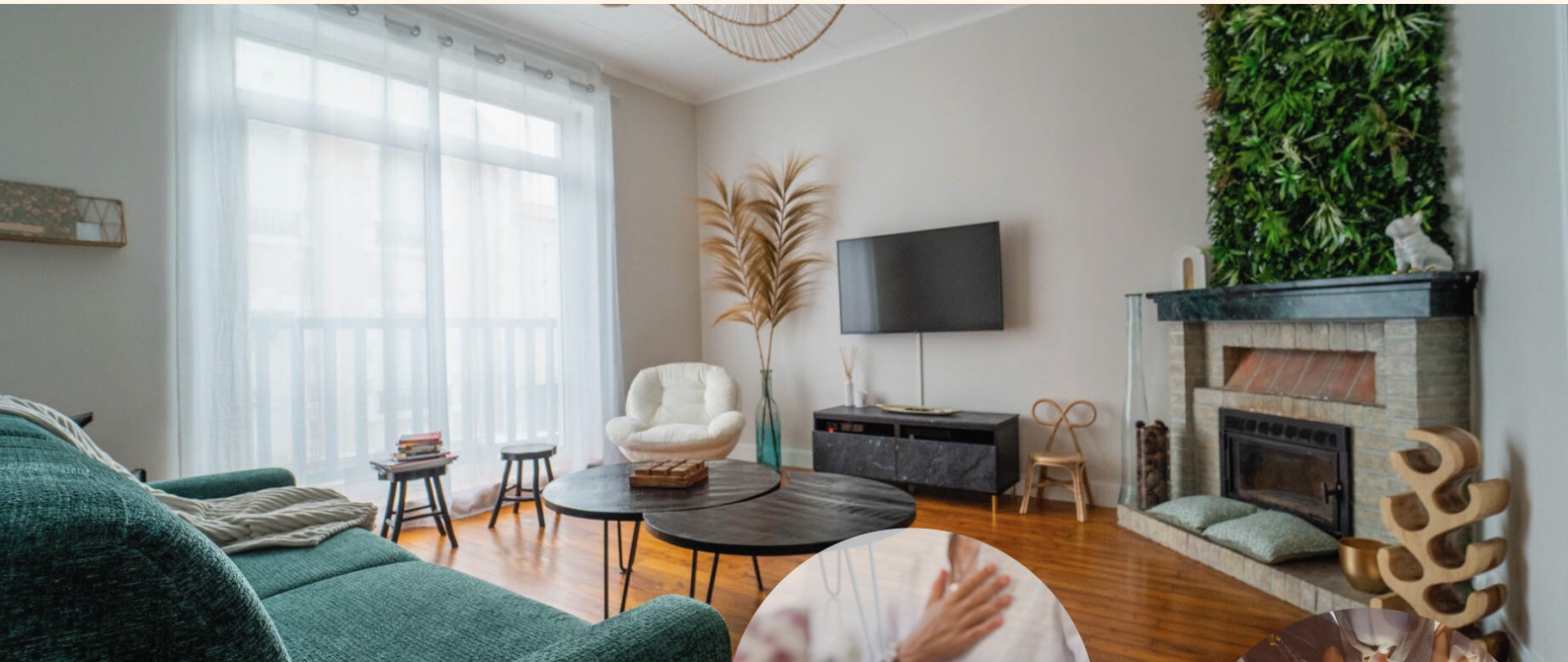
Venez- **vous ressourcer au bord de la mer**, dans une villa 5 étoiles située au cœur de la station balnéaire des Sables d'Olonne, à deux pas de l'océan.

Profitez de cette halte marine pour **vous reconnecter en profondeur** à votre corps et à vos besoins authentiques.

Ce week-end est une invitation à vous écouter, à identifier ce qui vous fait vraiment du bien, et à **vous libérer des injonctions et des pressions extérieures**.

Posez les bases d'une relation plus sereine avec vous-même et votre alimentation. Retrouvez votre équilibre et sentez-vous **en harmonie avec votre corps, avec votre poids**.

AU COURS DE CE WEEK-END...



- **Prenez du temps pour vous** sans culpabiliser dans un cadre apaisant et inspirant
- **Reconnectez-vous à votre corps** avec bienveillance
- **Libérez-vous du regard des autres** et des diktats sur le poids et l'apparence
- **Partagez un moment privilégié entre femmes**, dans une ambiance chaleureuse et bienveillante
- **Découvrez des outils concrets** pour retrouver votre équilibre intérieur et votre poids de forme naturellement
- **Sortez du cercle des régimes et des frustrations** et adoptez une approche durable du bien-être
- **Révéléz la femme lumineuse**, inspirée et confiante, qui est en vous

LES ACTIVITÉS

KUNDALINI YOGA



Une pratique puissante pour équilibrer corps et esprit

BREATHWALK



Marche méditative pour une détente profonde

CERCLES DE PAROLES



Des moments d'échange et de partage

ATELIERS ET JOURNALING



Des exercices introspectifs pour avancer en douceur

PROGRAMME



VENDREDI 28

A PARTIR DE

18h

- 18h : Accueil & collation
- 19h : Présentation du week-end
- 21h30 : Méditation du soir



SAMEDI 29

A PARTIR DE

8h30

- 8h30 : Petit-déjeuner léger
- 9h - 11h : Kundalini Yoga
- 11h30 - 13h : Atelier "Être à l'écoute de soi"
- 13h - 14h : Déjeuner à la villa Rosalie
- 14h : Journaling "La boussole des rêves"
- 15h30 - 16h15 : Breathwalk
- 16h30 - 17h30 : Atelier "Dire oui au changement"
- 17h30 - 19h30 : Temps libre
- 19h30 : Dîner libre (non inclus)



A PARTIR DE



DIMANCHE 30

8h30



- 8h30 : Petit-déjeuner léger
- 9h - 11h : Kundalini Yoga
- 11h30 : Brunch
- 14h - 15h : Atelier "Entrer en amitié avec soi-même"
- 15h - 16h : Breathwalk
- 16h30 - 17h30 : Cercle de fermeture



EN BONUS

1 MOIS APRÈS
LA RETRAITE

Rdv 30mn

Bonus

Chaque participante bénéficiera d'un rendez-vous visio de 30 min un mois après la retraite pour ancrer les bienfaits et ajuster son cheminement personnel



POUR VOUS ACCOMPAGNER



Sophie Blatteau

Professeure de Kundalini yoga, créatrice de "Fabuleuses après 50 ans" et des programmes "Retrouvez votre PEPS". Animatrice radio, auteure et conférencière, elle accompagne les femmes dans leur bien-être et leur relation au corps avec une approche humaine et authentique.



HÉBERGEMENT ET TARIFS



LA VILLA ROSALIE 5*

- Une maison pleine de charme, à quelques pas de l'océan.
- Possibilité d'hébergement pour **6 à 7 participantes**.
- Accès facile et **stationnement gratuit**.



FORMULE SANS HÉBERGEMENT

- **240€** sans hébergement (incluant toutes les activités, repas et collations sauf le dîner du samedi soir)



CHAMBRE INDIVIDUELLE

- **A partir de 337€** par personne
Ce prix inclut toutes les activités, repas et collations sauf le dîner du samedi soir et le déplacement



CHAMBRES PARTAGÉES

- **A partir de 317€** par personne
Ce prix inclut toutes les activités, repas et collations sauf le dîner du samedi soir et le déplacement



REPAS VÉGÉTARIENS

Alimentation saine et nourrissante.
Petits-déjeuners, déjeuner, brunch et collations



ESPACE BIEN-ÊTRE

2 spas sont à votre disposition pour des moments de détente et de relaxation.



INFOS ET RÉSERVATION

✓ **Par téléphone**
au 06 37 19 57 41

✓ **Par mail**
contact@sophieblatteau.com

✓ **Moyens de paiement**
Carte bancaire , PayPal, chèque ou virement

✓ **Acompte de 30% à la réservation**

✓ **Solde à régler 1 mois avant**

**NE TARDEZ PAS,
LES PLACES SONT
LIMITÉES**

**HÂTE DE VOUS
RETROUVER POUR
CE MOMENT
EXCEPTIONNEL!**

SOPHIE

