



**Week-end
Bien-être**

“ Renaissance ”

20-21-22 MARS 2026

LES SABLES D'OLONNE

BIEN-ÊTRE



Une Expérience Unique

Un week-end pour renaître à vous-même

Seule ou avec des amies, rejoignez-nous pour une retraite bien-être exceptionnelle **du vendredi 20 au dimanche 22 mars 2026** à la **Villa Rosalie 5*, Les Sables d'Olonne.**

Un week-end pour souffler, ralentir et retrouver la joie d'être vous, tout simplement.

ENVIE DE RENOUVEAU ?



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. Retrouvez votre équilibre et sentez-vous **en harmonie avec votre corps, avec votre être**.

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 et des attentes des autres**
- **Partagez un moment privilégié entre femmes**, dans une ambiance chaleureuse et bienveillante
- **Découvrez des outils concrets** pour retrouver votre équilibre intérieur et la Joie d'être vous
- **Faites taire votre critique intérieur** et changez votre regard sur vous-même.
- **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 20

A PARTIR DE

17h

- 17-18h : Accueil
- 19h : Présentation du week-end-collation
- 21h : Méditation du soir



SAMEDI 21

A PARTIR DE

8h30

- 8h30 : Petit-déjeuner léger
- 9h - 11h : Kundalini Yoga
- 11h30 - 13h : Atelier "Se libérer des entraves"
- 13h - 14h : Déjeuner à la villa Rosalie
- 14h : Journaling " Je suis l'héroïne de ma renaissance"
- 15h30 - 16h15 : Breathwalk
- 16h30 - 17h30 : Atelier " Dire Non pour mieux se dire Oui"
- 17h30 - 19h30 : Temps libre
- 19h30 : Dîner libre (non inclus)





DIMANCHE 22

A PARTIR DE

8h30



- 8h30 : Petit-déjeuner léger
- 9h - 11h : Kundalini Yoga
- 11h30 : Brunch
- 14h - 15h : Atelier: “ Je célèbre et j’honore la femme que je suis”
- 15h - 16h : 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

- **284€** sans hébergement (incluant toutes les activités, repas et collations sauf le dîner du samedi soir)



CHAMBRE INDIVIDUELLE

- **A partir de 345 €** 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 365 €** 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

