VOTRE RETRAITE HOLISTIQUE BIEN-ÊTRE

Marbella, Espagne

18.10.25 - 24.10.25

Imaginez-vous vous réveiller au son des vagues, sentir la douceur de l'air marin sur votre peau et commencer votre journée par une respiration consciente et un yoga régénérateur. Chaque instant est une invitation à ralentir, à explorer votre monde intérieur et à vous épanouir pleinement.

Durant cette retraite, vous serez guidé(e) par une équipe bienveillante et passionnée, dans un cadre propice au lâcher-prise et à la transformation. Vous plongerez dans des pratiques ressourçantes : yoga, méditation, cérémonies inspirantes, cercles de partage et coaching personnalisé. Vous aurez aussi le temps de vous recentrer, de rire, de danser, de savourer une cuisine saine et colorée, et de vous reconnecter à la nature.

YOGA & PRATIQUES CORPORELLES

Chaque jour, laissez votre corps s'exprimer à travers des pratiques variées et adaptées à votre énergie du moment :

- **Vinyasa, Mandala, Yin & Acro Yoga** pour alterner entre fluidité et ancrage.
- **Respiration consciente et mouvements intuitifs** pour explorer votre élan vital.
- **Un yoga dynamique le matin, un yoga apaisant en soirée**, accompagnés de playlists inspirantes.

Un voyage entre puissance et douceur, où souffle et mouvement s'harmonisent pour vous recentrer pleinement.

MÉDITATION, CÉRÉMONIES & TRANSFORMATION

Un espace pour ralentir, ressentir et se connecter à soi.

- **Méditations quotidiennes** pour cultiver la présence et le calme intérieur.
- **Cercles de partage** pour exprimer et libérer ce qui doit l'être.
- **Bain sonore vibratoire** pour une profonde relaxation et harmonisation.
- **Coaching individuel** pour un accompagnement personnalisé sur votre chemin d'évolution.

Un chemin vers plus de clarté, de bienveillance et de confiance en soi.

LE LIEU: UN HAVRE DE PAIX ENTRE MER & NATURE

Notre sanctuaire, **Casa Tina**, est une villa privée située sur la magnifique plage de Marbella.

✨ Entourée de jardins luxuriants et bercée par le murmure de l'océan, c'est l'endroit idéal pour se ressourcer pleinement.

✨ Un cadre intime et chaleureux, avec des espaces pensés pour la détente et la reconnexion à soi.

✨ **Hébergement en chambre privée ou partagée**, selon vos préférences.

ALIMENTATION: UNE CUISINE VIVANTE & GOURMANDE

Parce que bien se nourrir, c'est aussi prendre soin de soi...

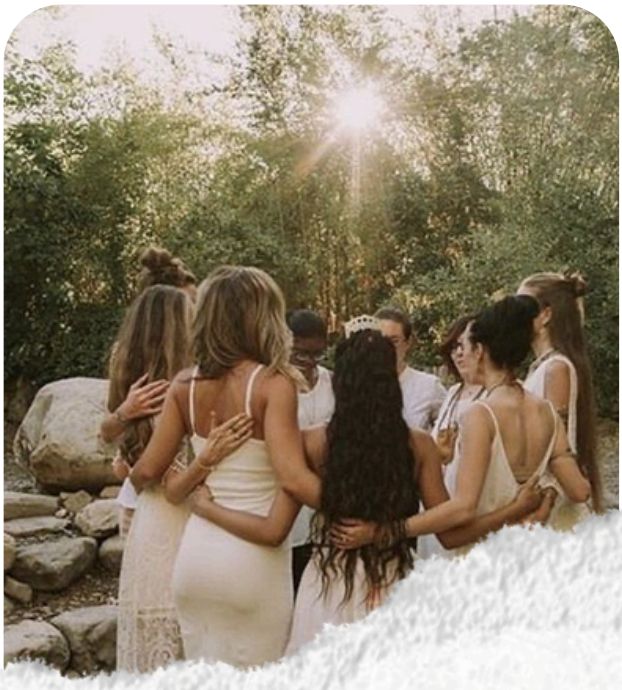
- **Des repas sains et savoureux, majoritairement végétaux**, préparés avec amour et des ingrédients frais et locaux.
- **Un plan nutritionnel personnalisé** pour prolonger les bienfaits de la retraite au quotidien.
- **Toutes les allergies et préférences alimentaires sont prises en compte.**

Chaque plat est une invitation à savourer pleinement l'instant présent.

AU-DELÀ DU TAPIS: DES MOMENTS PRÉCIEUX

✨ **Explorations en nature:** randonnées, baignades en mer, balades méditatives sur la plage.
✨ **Moments de joie et de connexion:** danse, partages, rires et surprises.
✨ **Temps libre pour vous:** journaling, repos au bord de la piscine, contemplation.

Parce que chaque retraite est unique, nous vous offrons un équilibre parfait entre activités guidées et espaces de liberté.



INFOS & RÉSERVATION

☎ WhatsApp Espagne : (+34) 677 196 547

☎ WhatsApp Suisse : (+41) 79 526 50

🌐 Site Web : www.florencewaldmeyer.com