



VILLA LA TOSCA RETRAITE D'HIVER 2023

# FUTURE MAMAN RETRAITE

16 - 17 JANVIER | 2023



## FUTURE MAMAN | RETRAITE

Devenir mère est l'une des plus grandes transitions dans la vie d'une femme. La grossesse, à la fois période magique et de bouleversements, provoque de nombreux changements physiques, physiologiques, hormonaux et émotionnels.

Afin d'appréhender avec joie et sérénité votre grossesse et votre accouchement, nous vous proposons une expérience de 2 jours dans le cadre unique et ressourçant de la Villa la Tosca.

Ce programme de 2 jours a été conçu en collaboration étroite avec des praticiens spécialisés en périnatalité dans différents domaines de manière à aborder chacun des bouleversements induits par la grossesse.

### VOTRE EXPERIENCE EN QUELQUES MOTS

- ✓ Libération de vos peurs liées à la grossesse et la naissance.
- ✓ Prendre conscience de vos besoins pour prendre soin de vous.
- ✓ Comprenez et acceptez l'évolution de votre corps.
- ✓ Exprimez vos attentes, vos espoirs pour chacune des grandes étapes : grossesse, accouchement, maternité.
- ✓ Découvrez des techniques de relaxation, renforcez votre corps et soulagez-vous des tensions et douleurs engendrées par ses nombreux bouleversements.
- ✓ Partagez avec d'autres futures mamans.





## VOTRE RETRAITE COMPREND:

- ✓ **Accueil et cercle de parole "Devenir mère" : poser ses intentions**
- ✓ **2 Collations et 2 Déjeuners sur les deux jours**
- ✓ **Cours de Pilate pré-natal**
- ✓ **Sonothérapie pour vous détendre vous et votre bébé**
- ✓ **Atelier informatif et créatif sur « le voyage de la naissance »**
- ✓ **Yoga Prénatal pour libérer les tensions physiques et la douleur**
- ✓ **Auto-massage sérénité spécial Future Maman**
- ✓ **Cercle de parole pour clôturer la retraite : permet de faire le point**
- ✓ **Connection et lien avec d'autre maman sur la même expérience**
- ✓ **Connection avec des praticiens spécialistes**

## LA PROPRIÉTÉ | VILLA LA TOSCA

Vous serez accueillie durant deux jours dans la magnifique propriété en bord de mer Villa La Tosca, située au cœur du Bassin d'Arcachon, dans le sud-ouest de la France. La villa est réputée pour son ambiance mêlant confort du "comme à la maison", luxe et énergie curative. Le calme et l'environnement invitent à l'introspection, permettant de lâcher prise et de s'abandonner complètement au processus. Ils invitent également à la reconnections avec vous-même afin de vous connecter plus facilement avec les autres.

En sortant par le portail de la plage vous êtes directement connectée à la nature avec une vue imprenable sur les douces vagues du bassin.





**Nous serions ravis de vous accueillir en tant que futures mamans pour ces 2 jours de magie et de soins !**

---

**Vous souhaitez séjourner à la Villa le temps de la retraite, contactez-nous pour réserver votre chambre à tarif préférentiel.**

**TARIFS A PARTIR DE 200€ | PLACE LIMITÉES**

**RESERVATIONS ET INFORMATIONS:**

**05.56.60.29.86 | [enquiries@villalatosca.com](mailto:enquiries@villalatosca.com) | [@villa\\_la\\_tosca](https://www.instagram.com/villa_la_tosca)**

