



VILLA LA TOSCA RETRAITE D'HIVER 2023

RECONNEXION À SON ESSENCE

27-29 JANVIER | 2023



RECONNECTEZ-VOUS À VOTRE ESSENCE

Rejoignez-nous pour trois jours de reconnexion de vos sens, de votre bien-être et de vous-même. Nous vous proposons de voyager à travers nos ateliers et cours qui vous ramèneront à votre essence. Le temps de vous reconnecter à vos sens et de rechercher vos vrais besoins les plus profonds.

Un lieu, où le temps s'arrête, dans ce cadre magnifique qu'est "Villa La Tosca", un portail privé vous ouvrant l'accès aux plages du Bassin d'Arcachon. Vous serez accompagné par nos différents thérapeutes spécialisés. La retraite sera guidée avec douceur et bienveillance, afin de faire l'expérience de méditations apaisantes, de cours de yoga en mouvements, de promenades dans la nature. Approfondir, pour redécouvrir votre propre identité: "JE SUIS", et bien plus encore ...

A qui s'adresse cette retraite ?

A tous ceux qui cherchent à prendre du temps pour soi et se reconnecter. A affiner leurs pratiques de soins personnels, et qui souhaitent découvrir de nouvelles idées pour plus de connexion dans leur vie. Vous serez tous les bienvenus, aucune expérience préalable n'est requise pour rejoindre ce programme.

LA PROPRIÉTÉ | VILLA LA TOSCA

Vous serez accueilli 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 s'abandonner complètement. Vous invitant également à la reconnexion avec vous-même et aux autres.

En sortant par le portail de la plage vous serez directement connecté à la nature avec une vue imprenable sur le Bassin.

VOTRE RETRAITE COMPREND:

- ✓ Toutes les pratiques, activités et ateliers mentionnés dans le programme. Option: Vendredi à Dimanche ou Samedi à Dimanche
- ✓ 2 Petits Déjeuners
- ✓ Déjeuners et Dîners préparés par un Chef
- ✓ L'équipe Villa La Tosca à votre écoute avant, pendant et après le séjour pour tout renseignement

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

PROGRAMME DE LA RETRAITE:

Vendredi 27 Nov

15h -> Accueil et installation dans les chambres

16h-17h15 -> Découverte Sophrologie

17h30-19h -> Découverte Ayurvéda

19h15 -> Dîner - Connexion et Vulnérabilité

Samedi 28 Nov

8h15-9h30 -> Yoga et méditation

9h45-10h45 -> Petit-Déjeuner

11h30-12h30 -> Sophro-Olfacto

13h-14h -> Déjeuner

14h15-18h15 -> Ateliers sur la découverte de la psychogénéalogie cognitive et comment "se repérer" à travers son vécu familial pour retrouver son identité propre "JE SUIS"

18h30-19h30 -> Yin Yoga et méditation

19h45 -> Dîner expérience en Silence

Dimanche 29 Nov

8h15-9h15 -> Yoga et méditation

9h20-10h20 -> Petit Déjeuner

10h45-12h45 -> Expérience Bain de Forêt

13h-14h -> Déjeuner

14h-15h -> Cercle de parole pour clôturer



**Nous serions ravis de vous accueillir pour ces
3 jours de magie, soins et connexion !**

TARIFS A PARTIR DE 520€ | PLACES LIMITÉES

RESERVATIONS ET INFORMATIONS:

05.56.60.29.86 | enquiries@villalatosca.com | [@villa_la_tosca](https://www.instagram.com/villa_la_tosca)

