



ÉCLOSION - RETRAITE BIEN-ÊTRE YOGA & SPA

Maison yoga - Estérel Resort

17 au 19 avril 2026

VENDREDI 17 avril - Arrivée et ouverture de la retraite

11h à 15h – Arrivée des participants

Installation dans les suites et début de l'expérience avec un accès libre au spa nordique de l'Estérel : bains chauds, sauna, hammam et moments de détente au bord du lac.

15h30 à 17h – Cérémonie d'ouverture, intentions & méditation guidée (Salle Fridolin C)

Un moment pour ralentir, déposer le quotidien et entrer pleinement dans l'expérience de la retraite. Nous prendrons le temps de poser nos intentions pour le week-end à travers une méditation guidée et un moment de connexion en groupe.

18h – Souper gastronomique en groupe

Restaurant Le Voilier.

20h30 à 21h30 – Yoga doux aux chandelles

Une pratique lente et enveloppante pour relâcher les tensions accumulées et préparer le corps et l'esprit à un week-end de ressourcement.





Samedi 18 avril – Vitalité & Exploration intérieure

7h à 9h – Déjeuner libre

Restaurant Le Voilier.

9h00 à 10h30 - Yoga Flow Fondations

Revenir aux bases du yoga à travers une pratique fluide et accessible qui met l'accent sur l'alignement, la respiration et la présence. Une introduction à la philosophie du yoga sera également partagée pour approfondir la pratique.

11h à 12h – Méditation & Journaling

Un moment d'introspection pour calmer le mental, clarifier ses intentions et se reconnecter à soi à travers la méditation et l'écriture intuitive.

12h – Dîner libre

Restaurant Le Voilier

13h à 16h – Temps libre & accès aux spa nordique

Profitez des installations de l'Estérel: bains nordiques, sauna, détente au bord du lac ou promenade en nature.

16h à 17h – Yoga Voyage à travers les chakras

Une pratique ludique et libératrice qui mélange yoga, mouvement intuitif et musique. Un moment pour reconnecter au plaisir, à l'intuition et à son énergie intérieure.

18h – Souper gastronomique en groupe

Restaurant Le Voilier.

20h30 à 21h30 – Yin restaurateur & bain sonore

Une séance profondément relaxante combinant postures tenues longtemps et vibrations sonores pour calmer le système nerveux, relâcher les tensions et favoriser un état de détente profonde.





DIMANCHE 19 avril - Intégration & Renouveau

7h à 9h – Déjeuner libre

Restaurant Le Voilier.

9h à 10h30 – Breathwork avec Jean-Manuel Truchon Rallumer la flamme

Un atelier de respiration consciente pour libérer les tensions, énergiser le corps et reconnecter à sa vitalité intérieure.

11h – Méditation d'intégration & cérémonie de fermeture

Un moment pour intégrer les apprentissages du week-end, partager l'expérience et repartir avec une intention claire pour la suite.

12h – Dîner

Boîte à lunch pour emporter ou pour manger sur place.

13h à 17h – Accès libre au spa nordique

Profitez des installations de l'Estérel: bains nordiques, sauna, détente au bord du lac ou promenade en nature.

17h - Fin de la retraite

