RETRAITE “RÉÉQUILIBRAGE” LA MISSION x CÉLINE ROY

PROGRAMME

DU 16 AU 19 OCTOBRE 2025

APERÇU DU PROGRAMME

Ce programme est susceptible d'évoluer et d'être modifié pour s'adapter au mieux aux intervenants et aux participants.

JEUDI 16 OCTOBRE

	Arrivée le vendredi à la convenance de chacun.
19h30	Apéritif & Dîner d'accueil de la retraite

VENDREDI 17 OCTOBRE

8h à 8h45	**Routine digestive** au réveil par Céline Roy. Une routine qui permet de remettre l'appareil digestif en route pour bien commencer la journée
8h45	Petit-déjeuner libre au restaurant La Missionnaire
10h30 à 12h	**Routine musculaire** par Céline Roy : • Travail de respiration et de musculation pour diminuer la prise de poids et l'épaississement de la taille • Travail sur les stabilisateurs de la colonne vertébrale pour diminuer les douleurs de dos et rétablir une posture, retrouver sa taille • Stimulation de l'élimination de nos déchets grâce à un travail sur les fascias
12h45	Déjeuner, un moment de partage

VENDREDI 17 OCTOBRE

16h	Pause goûter
18h à 18h45	**Routine anti-stress et sommeil** par Céline Roy. Préparer son corps à accueillir la nuit par des exercices de respiration et de mobilité
20h	Dîner autour de saveurs locales. Menu élaboré par le Chef Thomas Ratier

SAMEDI 18 OCTOBRE

8h à 8h45	Routine digestive au réveil par Céline Roy. Une routine qui permet de remettre l'appareil digestif en route pour bien commencer la journée
8h45	Petit-déjeuner libre au restaurant La Missionnaire
10h30 à 12h	• **Routine musculaire par Céline Roy :** • Travail de respiration et de musculation pour diminuer la prise de poids et l'épaississement de la taille • Travail sur les stabilisateurs de la colonne vertébrale pour diminuer les douleurs de dos et rétablir une posture, retrouver sa taille • Stimulation de l'élimination de nos déchets grâce à un travail sur les fascias

SAMEDI 18 OCTOBRE

13h — Brunch du restaurant La Missionnaire, un moment convivial

16h — Pause goûter

18h à 18h45 — **Routine anti-stress et sommeil par Céline Roy.** Préparer son corps à accueillir la nuit par des exercices de respiration et de mobilité

20h — Dîner autour de saveurs locales. Menu élaboré par le Chef Thomas Ratier

DIMANCHE 19 OCTOBRE

11h30 — Petit-déjeuner libre

Chambre à libérer avant 12h

LOGEMENT ET TARIFS

Tarifs de la retraite “Rééquilibrage”

Pour un séjour de 3 nuits (du vendredi 6 au lundi 9 juin 2025 ou du jeudi 9 au samedi 12 octobre 2025)

À partir de 2095 euros en chambre deluxe double (2 personnes) et jusqu’à 2358 euros en chambre supérieure (1 personne)

INCLUS

La retraite inclus l’hébergement (choisir sa catégorie entre supérieure et deluxe), la prise en charge des billets de bateau a/r pour l’île et le continent, les cours dispensés par Céline Roy, l’ensemble des repas (petit-déjeuner, déjeuner/brunch, collation pour le goûter et dîner) , la mise à disposition de vélos et le service de navette de l’hôtel à l’arrivée et au départ du séjour.

NE SONT PAS INCLUS

Les repas et boissons pris en dehors du cadre de la retraite (restaurant, room service), les soins au Spa : à régler directement auprès de l’hôtel ou les activités organisées par la conciergerie de La Mission.

DÉTAILS PRATIQUES

Accéder à La Mission : sur demandes les équipes facilitent la logistique et l’accueil des participantes de la retraite, en s’occupant d’organiser les transferts depuis la gare de Nantes.

1h15 depuis Nantes (voiture/navette)
2h depuis Angers (voiture/navette)
3h30 depuis Le Mans (voiture/navette)
4h depuis Paris (train Paris-Nantes, navette bus ou transfert privé pour rejoindre le bateau 30mn de traversée / ou l’hélico 10mn de vol)

12 rue de la Missionnaire, 85350 L’Ile d’Yeu
www.lamissionyeu.com