

RETRAITE YOGA

du 12 au 14 Juin 2026



VENDREDI 12 JUIN

17h-18h : Yin Yoga

Pratique lente aux multiples bienfaits pour le mental, mélange entre yoga et la méditation.

18h-19h : Relaxation et déconnexion

DIMANCHE 14 JUIN

10h-11h : Power Vinyasa

Yoga dynamique qui permet de travailler la force et l'endurance.

11h-12h : Hatha Yoga

Yoga complet mélangeant postures, respiration, méditation et spiritualité. Il fait partie de la famille des yogas doux qui s'adaptent à tou.tes.

12h-13h : Échanges & clôture

Départ tardif offert jusqu'à 15h

Selon disponibilités

SAMEDI 13 JUIN

9h-10h : Family Yoga

10h-11h : Yoga Flow Doux

Type de Yoga inspiré du Vinyasa, dans lequel on associe mouvement et respiration.

12h-17h : Déjeuner et Temps libre

Déjeuner non compris

17h-18h : Vinyasa Yoga

Permet de créer du mouvement, d'activer tout le corps de façon plus intense que les autres pratiques de yoga.

18h-19h : Inversions

Posture physique où la tête est en bas. Le cœur, le bassin ou les pieds se retrouvent au-dessus de la tête.

LES ACTIVITÉS BARRIÈRE

Initiation golfique :

Profitez d'une heure d'initiation golfique sur mesure au practice avec un enseignant de l'Académie Golf Barrière Julien Xanthopoulos. 68€ la séance.

Green-Fee :

Évadez-vous sur le parcours à tarif privilégié : profitez de -30% sur votre Green Fee.

TARIFS

778€

Tarif pour 2 personnes, pour 2 nuits en Chambre Supérieure Mer, Petits-déjeuners et Late Check out offert (selon disponibilités).

RETRAITE PADEL du 19 au 21 Juin 2026



VENREDI 19 JUIN

Après-Midi : Arrivée à l'hôtel et Temps libre

Arrivée à l'hôtel et temps libre // découverte et accès aux pistes de padel. Jeu libre.

DIMANCHE 21 JUIN

9h30 - 10h : Réveil musculaire

10h-12h : Entraînement

Travail de la volée et du smash

12h-14h : Déjeuner et Temps libre

Déjeuner non compris

14h-15h : Entraînement

Travail de la bandera et vibora

15h00 - 16h30 : Matchs d'application

Départ tardif offert jusqu'à 17h.

Selon disponibilités

SAMEDI 20 JUIN

9h30 - 10h : Réveil musculaire

10h-11h : Entraînement

Travail du service/retour et des positionnements pendant le point

11h-15h30 : Déjeuner et Temps libre

Déjeuner non compris

15h30 - 16h30 : Entraînement thématique

Travail des situations de défense avec utilisation des vitres. Positionnement et rotation du corps selon la vitre jouée.

16h30 - 18h : Matchs d'application

Matchs d'application des thèmes de la journée

LES ACTIVITÉS BARRIÈRE

Initiation golfique :

Profitez d'une heure d'initiation golfique sur mesure au practice avec un enseignant de l'Académie Golf Barrière Julien Xanthopoulos. 68€ la séance.

Green-Fee :

Évadez-vous sur le parcours à tarif privilégié : profitez de -30% sur votre Green Fee.

TARIFS

778€

Tarif pour 2 personnes, pour 2 nuits en Chambre Supérieure Mer, Petits-déjeuners et Late Check out offert (selon disponibilités).

RETRAITE TENNIS

du 26 au 28 Juin 2026

Pour débutants et 4^{ème} série



VENDREDI 26 JUIN

Après-Midi : Arrivée à l'hôtel et Temps libre

Arrivée à l'hôtel et temps libre // découverte et accès aux courts de tennis. Jeu libre.

DIMANCHE 28 JUIN

9h30 - 10h : Réveil musculaire

10h-12h : Entraînement

Travail de la volée et du smash (objectifs individualisés selon le niveau constaté)

12h-14h : Déjeuner et Temps libre

Déjeuner non compris

14h-15h : Entraînement

Travail du service (objectifs individualisés selon le niveau constaté)

14h00 - 16h30 : Matchs d'application

Départ tardif offert jusqu'à 17h.

Selon disponibilité

SAMEDI 27 JUIN

9h30 - 10h : Réveil musculaire

10h-11h : Entraînement

Travail des coups de fond de court (objectifs individualisés selon le niveau constaté)

11h-15h30 : Déjeuner et Temps libre

Déjeuner non compris

15h30 - 16h30 : Entraînement thématique

travail du déplacement et des appuis

16h30 - 18h : Matchs d'application

Match d'application des thèmes de la journée

LES ACTIVITÉS BARRIÈRE

Initiation golfique :

Profitez d'une heure d'initiation golfique sur mesure au practice avec un enseignant de l'Académie Golf Barrière Julien Xanthopoulos. 68€ la séance.

Green-Fee :

Évadez-vous sur le parcours à tarif privilégié : profitez de -30% sur votre Green Fee.

TARIFS

750€

Tarif pour 2 personnes, pour 2 nuits en Chambre Supérieure Mer, Petits-déjeuners et Late Check out offert (selon disponibilité).