



RETRAITES EN ESPAGNE

Une retraite qui mêle harmonieusement les expériences de la ville et de la plage tout en proposant du coaching, du yoga et la possibilité d'explorer peut créer un équilibre idéal entre la relaxation, le développement personnel ainsi qu'un peu d'aventure. L'objectif premier de ces retraites est de souligner l'importance de prendre soin de soi, de se détendre et de s'engager dans des activités qui apportent joie et paix intérieure. Ces retraites étant conçues pour de petits groupes, elles sont entièrement personnalisées pour répondre à vos besoins et préférences uniques.

- Découvrez la ville d'Alicante et ses environs
 - Rejoignez ou créez une retraite en petit groupe avec des personnes partageant le même état d'esprit et cherchant à se ressourcer.
 - Partagez vos expériences et vos connaissances avec d'autres personnes.
- **Retraite de DETOX numérique et mentale :**
 - Déconnexion de la technologie pendant une période déterminée.
 - Utilisez ce temps pour lire des livres, écrire dans un journal ou réfléchir sur vous-même.
 - **Retraite Yoga et Pleine Lune :**
 - Cours de yoga quotidien
 - Méditation au lever de la pleine lune.
 - **Retraite de découverte de soi :**
 - Coaching Découvrez votre ETRE VERITABLE
 - Méditation au lever de la pleine lune.

**Pendant notre conversation, nous choisirons méticuleusement et personnalisons les activités en fonction de vos préférences et de vos besoins. Ensuite, Penelope élaborera l'expérience de retraite sur mesure qui conviendra parfaitement à vous et à votre groupe.*

Dates : Disponible pour les week-ends du 28 octobre et du 26 novembre.

Lieu : La retraite se déroulera dans le centre-ville d'Alicante, en Espagne.

Durée : Vous avez la possibilité de choisir entre une retraite de 2, 3 ou 4 jours.

Hébergement : Vous pouvez opter pour un hébergement à la résidence de Penelope (veuillez noter qu'il n'y a que 2 chambres disponibles) ou choisir parmi les hôtels à proximité.

Vols : Vous pouvez réserver des vols avec Transavia, Ryanair ou Vueling, selon vos préférences et votre convenance.

Tarifs : Pour des informations détaillées sur les prix, veuillez vous référer au [programme complet](#).





RETRAITES EN ESPAGNE

Penelope vous accueille chaleureusement pour une courte retraite au cœur de la beauté pittoresque de la Costa Blanca en Espagne, à Alicante. Si vous cherchez quelques jours pour vous immerger dans le yoga et échapper à l'agitation de votre routine dans un cadre unique en bord de mer, cette retraite est la destination idéale pour vous.

Imaginez pratiquer le yoga et chanter des mantras dans un environnement acoustique incroyable avec une vue sur la mer à couper le souffle. Imaginez que vous méditez avec l'énergie de la pleine lune, que vous assistez à un coucher de soleil envoûtant depuis les hauteurs du château de Santa Barbara tout en sirotant un bon vin biologique, avec la mer étincelante au loin.

Cette retraite propose des cours quotidiens de yin yoga, des promenades guidées, une séance spéciale de méditation au lever de la pleine lune, un accompagnement sur l'alimentation intuitive, et bien plus encore... Embarquez sur un chemin moins fréquenté pour découvrir de délicieuses surprises, et vous vous retrouverez bientôt revitalisé et prêt à embrasser les joyeux mois d'hiver qui s'annoncent.

Comme indiqué précédemment, cette retraite est conçue pour offrir une expérience exclusive et intime. Penelope a gracieusement ouvert sa maison pour vous accueillir dans l'une de ses chambres d'hôtes. Vous pouvez choisir entre la chambre Castle et la chambre Green, chacune possédant une ambiance unique. Ces chambres partagent une grande salle de douche en mosaïque. La Castle Room dispose d'un grand lit, tandis que la Green Room dispose d'un grand lit.

L'hébergement à la résidence de Pénélope est inclus dans le forfait de la retraite.





RETRAITES EN ESPAGNE

Nos repas sont strictement **végétariens et sans gluten**. Pendant votre séjour, vous aurez l'occasion d'apprendre à préparer votre propre lait d'amande et d'autres délicieuses recettes de Penelope. Du café, des céréales, des jus et des fruits frais sont disponibles tout au long de la journée. Veuillez noter que les repas pris en dehors de la retraite ne sont pas inclus. Cependant, nous proposons un apéritif au coucher du soleil de Santa Barbara avec des tapas végétariens sains, préparés avec amour par **Penelope**. Si vous avez des préférences alimentaires spécifiques, comme la viande ou d'autres préférences, veuillez nous en informer à l'avance, et nous nous ferons un plaisir de répondre à vos goûts. Profitez d'un petit déjeuner pittoresque avec vue sur le port, où vous pourrez admirer les voiliers et le lever du soleil.

Expériences culinaires : L'un des déjeuners se déroulera dans un lieu charmant et historique d'Alicante. S'ajoute à cela un délicieux dîner organisé dans l'un des restaurants les plus réputés de la ville.





RETRAITES EN ESPAGNE

*Journée type**

Le matin :

- Levée de yoga dans la spacieuse salle de départ ou sur la plage.
- Promenade sur la plage sans fin
- Petit déjeuner avec des jus de fruits frais faits maison, etc...

Déjeuner et après-midi :

- Découverte de la ville d'Alicante et de ses environs (plages, chutes d'eau, randonnées, musées)
- Déjeuner à l'extérieur ou à la maison
- Sieste ou temps libre
- Entraînement de votre choix

Le soir

- Méditation au lever de la pleine lune.
- Yin Yoga
- Dîner végétarien léger ou jus de fruits
- Discussions

.

**Le planning conçu pour vous sera envoyé après la consultation.*





RETRAITES EN ESPAGNE

Yoga : Penelope propose des séances de Yin Yoga, influencées par la tradition Iyengar.

Coaching : vous bénéficierez de deux heures de coaching pendant la retraite. Vous pouvez choisir d'explorer l'Ennéagramme si vous ne le connaissez pas, ou opter pour un coaching adapté à vos préférences et besoins spécifiques, basé sur les intérêts collectifs du groupe.

Pilates ; un cours privé peut être organisé avec Paco pour découvrir ou maintenir votre pratique (minimum 3 personnes).

Méditation sur la plage pour le lever de la pleine lune.

Transferts depuis l'aéroport : Pour votre confort, les transferts de l'aéroport sont inclus dans le forfait. Veuillez nous communiquer les détails de votre vol et nous prendrons les dispositions nécessaires.

[Pour en savoir plus, remplir le questionnaire en ligne et nous vous repondrons dans les plus bref délais.](#)

GET A QUOTE

