

PROGRAMME COMPLET

RE / LEVATE RETREAT

3 jours pour se reconnecter,
se réguler & s'élever

JOUR 1 • VENDREDI 25

RECONNEXION & CONSCIENTISATION

- 11H00** ● **Accueil & Cercle d'ouverture**
Installation, intentions & partage
autour d'un café ou matcha
- 12H00** ● **Brunch healthy & coloré**
Terrasse & convivialité
- 13H30** ● **Balade digestive nature & temps libre piscine**
Respiration & reconnexion
- 15H30** ● **LAGREE Full Body**
Renforcement & intensité
- 16H30** ● **Collation & temps libre piscine**
Retour au calme & récupération
- 18H00** ● **Workshop Psycho-nutrition**
"Équilibre et régulation,
bien manger en 2026"
- 20H00** ● **Dîner & partenariat**

JOUR 2 • SAMEDI 26

RÉGULATION & OPTIMISATION

- 9H00** ● **Petit déjeuner**
Détente en bord de mer & partage
- 10H00** ● **LAGREE Glutes Focus**
Renforcement & intensité
- 11H00** ● **Workshop Psycho-nutrition**
"Écoute cyclique du corps & sécurité interne"
- 12H00** ● **Déjeuner d'été vitaminé**
Terrasse & convivialité

INTENTION DU JOUR

Réguler son corps, nourrir son énergie
& se recentrer.

PROGRAMME COMPLET

RE / LEVATE RETREAT

3 jours pour se reconnecter,
se réguler & s'élever

JOUR 2 • SAMEDI 26

- 13H30** ● **Balade digestive nature & temps libre piscine**
Respiration & reconnexion
- 16H00** ● **Collation & temps libre piscine**
Retour au calme & récupération
- 16H30** ● **Atelier parole consciente & échanges guidés**
« Repos & récupération, quels temps pour soi »
- 18H00** ● **Stomach Vacuum THE CORE METHOD**
Conscience de soi & puissance intérieure
- 20H00** ● **Dîner & partenariat**



JOUR 3 • DIMANCHE 27

- 9h00** ● **Petit déjeuner**
Détente en bord de mer & partage
- 10h00** ● **LAGREE Abs Focus**
Renforcement & intensité
- 11h00** ● **Workshop Psycho-nutrition**
« Stress métabolique : bien manger ne suffit pas »
- 12h00** ● **Déjeuner énergisant**
Terrasse & convivialité
- 13h30** ● **Balade libre ou détente piscine**
Récupération & reconnexion
- 16h00** ● **Collation & temps libre piscine**
Retour au calme & récupération
- 16h30** ● **Atelier parole consciente & échanges guidés**
« Résilience & féminité »
- 18H00** ● **Stomach Vacuum THE CORE METHOD**
Thérapeutique
- 18H30** ● **Cercle de clôture, départ du domaine**



INTENTION DU JOUR

S'élever, intégrer & repartir alignée.

