

☀️ **Retraite Yoga & Bien-être - Août 2026**

🌿 **Une parenthèse suspendue de 3 jours** 🌿

Yoga aérien • Bain sonore dans les hamacs • Fleurs de Bach

SPA : Jacuzzi • Sauna Infrarouge • Hammam

Du Vendredi 13 au Samedi 15 Août

&

Du Vendredi 20 au Samedi 22 Août

Une expérience intimiste : Pour préserver la qualité des échanges et votre sérénité, nos retraites accueillent un maximum de 7 personnes. Une petite bulle de douceur pour une attention vraiment personnalisée.

Établissement climatisé ❄️

JOUR 1 : Immersion & Lâcher-prise

🌟 **09h30** : Accueil & Cercle d'ouverture

🌿 **10h00** : Apaiser le Stress naturellement : Pierres et Huiles Essentielles pour lâcher-prise

☁️ **11h00** : Yoga Aérien : S'envoler en douceur

🥗 **12h00** : Déjeuner Bio & Temps libre (Sieste en hamac ou balade sur la voie verte au bord de l'eau)

🌸 **14h00** : Atelier Fleurs de Bach : Créez votre flacon personnalisé

🍵 **15h30** : Pause & Boissons chaudes

☁️ **16h00-17h00** : Yoga Aérien : Approfondissement

JOUR 2 : Souffle, Envol & SPA

🧘 **09h30** : Pranayamas & Mudras (techniques de respiration et postures avec les doigts)

🍵 **10h30** : Pause & Boissons chaudes

☁️ **11h00** : Yoga Aérien : Réveil du corps

🥗 **12h00** : Déjeuner Bio & Temps libre (Sieste en hamac ou balade sur la voie verte au bord de l'eau)

☁️ **14h00** : Yoga Aérien : Session longue 1h30

🌈 **15h30-17h00** : SPA : Jacuzzi, Sauna infrarouge (sièges massants), Hammam et douche sensorielle.

JOUR 3 : Éclat & Bain Sonore

☁️ **09h30** : Yoga Aérien : Fluidité & Énergie du matin

🍵 **10h30** : Pause douceur

🧘 **11h00** : Soins du Visage & Yoga du Visage

🥗 **12h00** : Déjeuner Bio & Détente


☁️ **14h00** : Yoga Aérien : Douceur et Suspension

🍵 **15h00** : Pause & Boissons chaudes

🌈 **15h30** : Bain sonore immersif dans les hamacs

🙏 **16h30-17h00** : Cercle de clôture & Partages

🌿 **Après 17h** : Profitez du calme des sentiers du Jura pour une randonnée au coucher du soleil ou réservez votre séance individuelle pour approfondir un besoin spécifique.

 Accès & Situation

Happy Center - 2 Rue Stephen Pichon, 39100 DOLE.

Parking : Parking privé gratuit.

En train : À 15 min à pied de la gare de Dole (Paris à 2h en TGV).

En voiture : Proche autoroutes (Besançon 35 min, Dijon 45 min, Lyon 2h, Suisse 2h15).

Localisation : À 5 min du centre historique et 10 min du départ des bateaux de visite et de plaisance. 