

Retraite Yoga & Bien-être - Juillet 2026

 **Une parenthèse suspendue de 2 jours** 

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








SPA : Jacuzzi • Sauna Infrarouge • Hammam

**Du Vendredi 3 au Samedi 4 Juillet
&
Du Vendredi 10 au Samedi 11 Juillet**









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 & Découverte

-  **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** : Yoga Aérien : Approfondissement
-  **15h00** : Pause & Boissons chaudes
-  **15h30-17h** : SPA : Jacuzzi, Sauna infrarouge (sièges massants), Hammam et douche sensorielle.

JOUR 2 : Éclat & Sérénité

-  **09h30** : Yoga Aérien : Réveil du corps
-  **10h30** : Pause douceur
-  **11h00** : Atelier Fleurs de Bach : Créez votre flacon personnalisé
-  **12h30** : Déjeuner Bio & Détente
-  **14h00** : Yoga Aérien : Douceur et Suspension
-  **15h00** : Pause & Boissons chaudes
-  **16h00** : Bain sonore immersif dans les hamacs
-  **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. 