

Move & Mind



WITH ROMANE

Week-end Move & Mind

Un week-end bien-être & mouvement : Pilates, ateliers, respiration et temps de partage au cœur de la nature. Offrez-vous une parenthèse pour vous ressourcer, vous recentrer et repartir léger, aligné-e, énergisé-e.

Quand ?

Du 27 au 29 mars 2026

- Une nourriture végétarienne, locale et maison fait par notre chef privé Romain
- Un lieu apaisant en pleine nature
- Une pratique de Pilates riche et variée

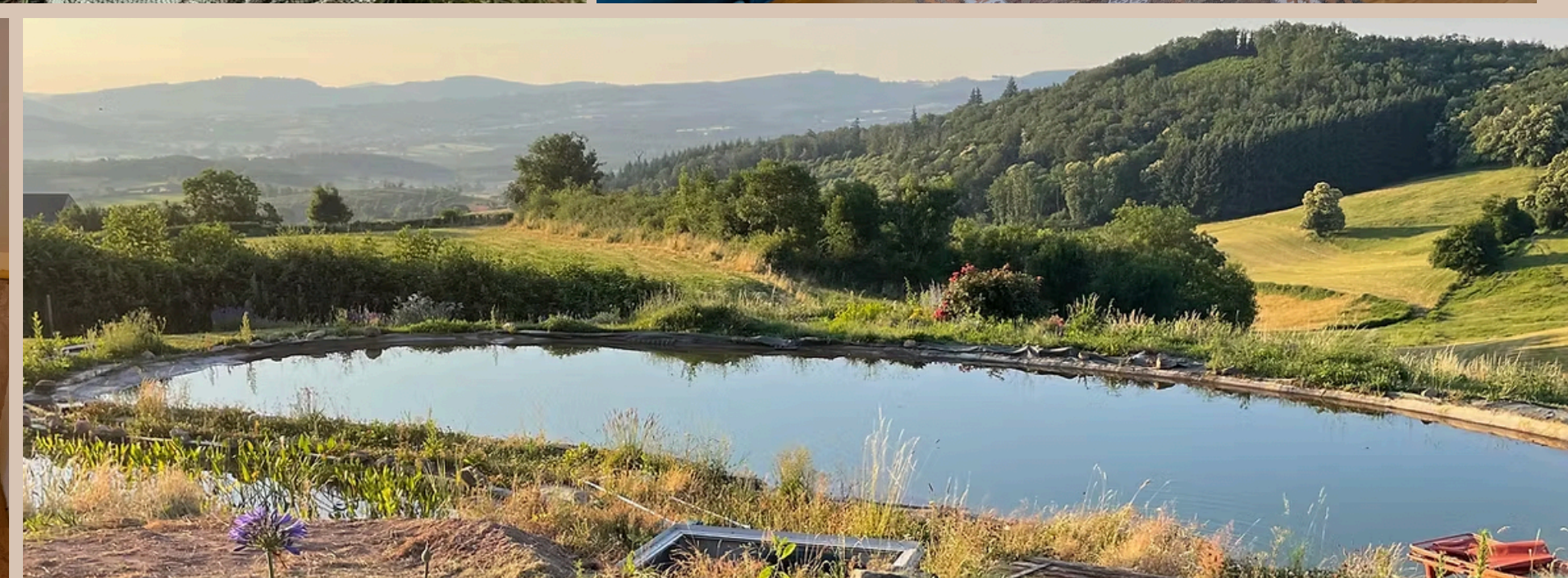
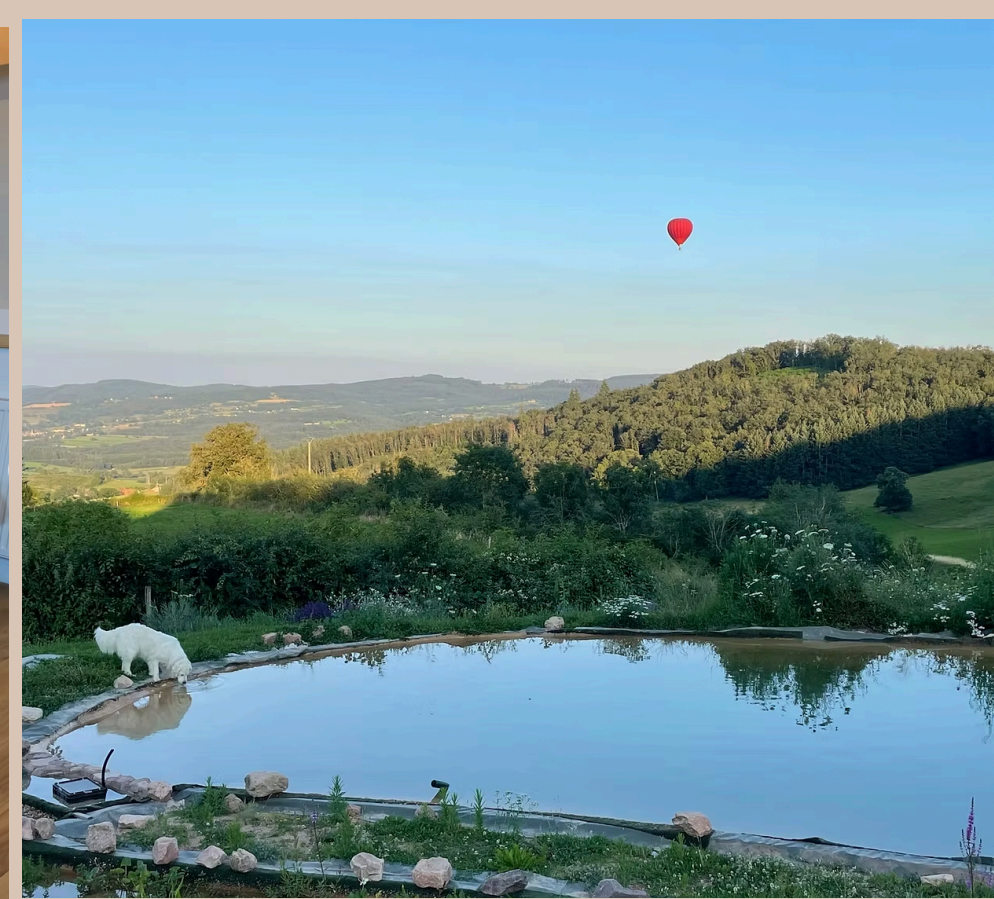
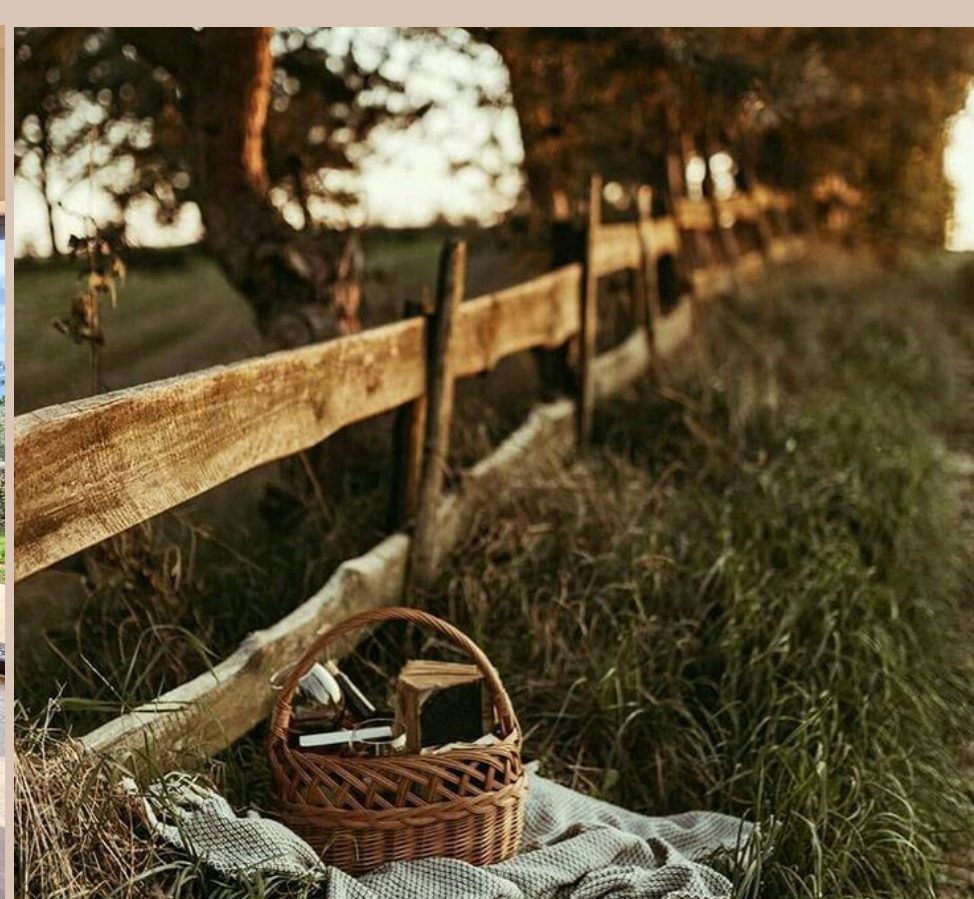


Les Marions

Au cœur des collines bourguignonnes, **Les Marions** combine silence, nature et confort. Deux gîtes chaleureux, une **grande salle de pratique lumineuse**, des terrasses pour souffler entre deux séances, et une cuisine **saine & gourmande**.

- Vues dégagées & tranquillité → on respire, on se recentre.
- Chambres **doubles ou triples** confortables.
- Repas de saison qui font du bien (et plaisir).
- Parfait pour un week-end **Pilates + détente** : on bouge, on ralentit, on profite.

En bref : un lieu simple, beau et ressourçant—l'écrin parfait pour se faire du bien au corps et à l'esprit. Le cadre idéal pour décrocher.



PROGRAMME

Jour 1 – Vendredi 27 mars

- 15h arrivée
- 16h installation et welcome drink
- 17h-18h30/19h Cercle d'ouverture + pratique Pilates
- 20h dîner

Jour 2 – Samedi 28 mars

- Collation si besoin
- 9h Pilates
- 10h petit dej
- Balade dans la nature + temps libre
- 13h30 Déjeuner
- 15h Workshop respiration
- 16h Pilates et Stretch
- 17h Temps libre
- 19h30 Apéritif et dîner

Jour 3 – Dimanche 29 mars

- Collation si besoin
- 10h Pilates morning routine + focus travail de gainage/équilibre/appuis sur les mains
- 11h30 Brunch
- 13h30 Relaxation
- Good bye



Pilates, Wellness & Mouvements





Move & Mind

RETREAT

Infos Pratique

- **380€** / personne (chambre triple)
- **410€** / personne (chambre double).

Paielements en deux fois

Accès

Depuis **Paris : TGV → Mâcon TGV**, puis **~40 min** de route jusqu'au gîte.

Options : voiture directe, covoiturage entre participants, navette/minibus à l'arrivée (si mêmes horaires), location de voiture, ou bus Mâcon → Cluny puis courte navette.*

*Il peut y avoir une navette entre Macon et le gîte moyennant environ 36€ par personne A/R**

Les transports et transferts jusqu'au lieu ne sont pas inclus. Les tarifs de train évoluent vite : nous vous recommandons de réserver **le plus tôt possible** pour obtenir les meilleurs prix.

Contact et réservation

monaretreats@gmail.com Ella : +33 6 02 69 07 13