



DU 20 AU 22 NOVEMBRE 2026

La retraite *Sanctuary* 2

Cette retraite est une véritable parenthèse pour déconnecter, se recentrer et se dépasser, grâce à une approche du mouvement basée sur l'écoute de soi, la confiance et le plaisir.

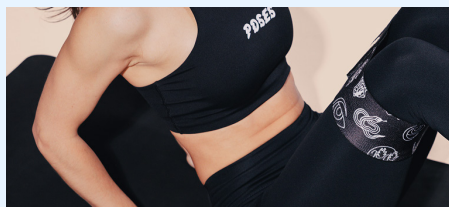
Au-delà des sessions sportives Sanctuary, le week-end est pensé comme un temps pour soi : rythmé par des moments d'échange, des talks, des ateliers bien-être et des repas savoureux préparés par notre cheffe.

**UNE IMMERSION POUR REPARTIR PLUS FORT,
PLUS ALIGNÉ ET PLEINEMENT RECHARGÉ.**

La retraite *Sanctuary* 2

UNE AMBIANCE INTIMISTE ET RESSOURÇANTE

Vivez cette expérience en petit groupe, dans un lieu d'exception en pleine nature. Bienveillance, lâcher-prise et cohésion seront les maîtres mots de ce week-end au sein de la somptueuse maison du Groupe Oasis House.



Planning du *week-end*

VENDREDI – LÂCHER PRISE

- 15h00** Arrivée des participantes
- 16h30** Yoga Flow avec Katie
- 17h30** Temps libre / option massage relaxant personnalisé - 45 min
- 19h30** Dîner
- 21h** Méditation et intention pour le week-end avec Katie

SAMEDI – SE DÉPASSER

- 8h30** Morning walk dans la nature avec Adrien
- 9h15** Cours de Primal Flow avec Adrien
- 10h15** Petit déjeuner léger
- 11h15** Talk avec Déborah, fondatrice des Jardins Suspendus
J'arrête de tout vouloir gérer - le guide de survie !
- 13h15** Déjeuner
- 14h15** Temps libre / option massage relaxant personnalisé - 45 min
- 15h15** Cours de cardio avec Adrien
- 16h15** Temps libre / option massage relaxant personnalisé - 45 min
- 18h15** Pilates / Strong Core avec Katie
- 19h00** Temps libre option / massage relaxant personnalisé 45 min
- 20h15** Dîner
- 21h30** Veillée au coin du feu

DIMANCHE – RECONNECTER

- 9h15** Running avec Katie
- 10h15** Barre Flow avec Katie
- 11h30** Brunch gourmand
- 13h** Coaching avec Janna / Cultiver l'estime de soi
- 15h30** Départ

La retraite *Sanctuary 2*



ADRIEN

Coach DRIP HiiT spécialisé
dans l'intensité maîtrisée
et le dépassement de soi



KATIE

Coach POSES Yoga,
Pilates et Barre

BOUGER, SE DÉPASSER, SE SENTIR VIVANT

Yoga, running, pilates, barre, stretching et HiiT...

Des sessions sport Sanctuary pour se dépenser dans la bonne humeur, guidées
par nos coaches Katie et Adrien, entre énergie, confiance et dépassement de soi.



DEBORAH

Fondatrice des Jardins
Suspendus



JANNA

Formatrice et coach

TALK ET ÉCHANGES AUTOUR DE LA CONFIANCE EN SOI

Ces temps d'échange vous permettront de mieux vous comprendre, de retrouver une stabilité intérieure et de repartir avec des clés concrètes pour votre quotidien.

Nos coaches Janna et Deborah, vous accompagnerons pour vous guider avec bienveillance pour vous aider à vous révéler et retrouver votre équilibre.

jannaproshkina.com

lesjardins-suspendus.com



UNE CUISINE RAFFINÉE ET DE SAISON

La cheffe Anaëlle Couailliet vous réglera avec une cuisine saine et gourmande pensée pour nourrir le corps autant que l'esprit.

anaellecouailliet.com

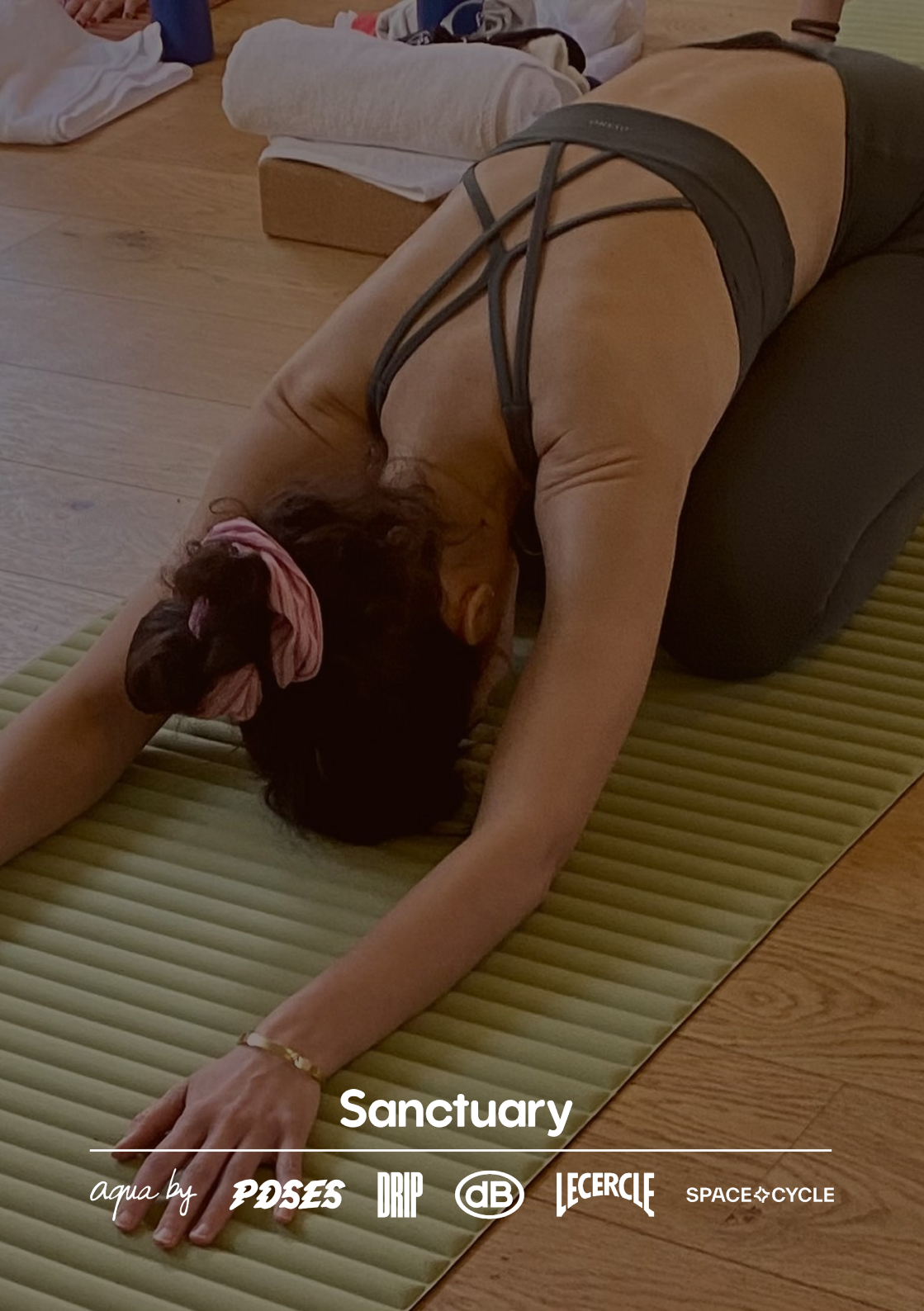
Informations complémentaires

ACCÈS

Oasis Group - Maison La Prairie

Voiture : 1 rue des Tuilerie, Aigreville 77620

Transilien R depuis Gare de Lyon (1h15 de Paris Gare de Lyon)
jusqu'à la Gare Nemours Saint-Pierre (pass navigo 5 zones),
puis taxi 15 min.



Sanctuary

aqua by

POSES

DRIP

dB

LECERCLE

SPACE CYCLE