



# La retraite *Sanctuary*

**DU 27 AU 29 MARS 2026  
À 1H30 DE PARIS**

**ENEZ VOUS DÉPASSER ET VOUS RESSOURCER LE TEMPS  
D'UN WEEK-END LA CAMPAGNE AVEC SANCTUARY.**

**UN PROGRAMME MÉLANT YOGA, PILATES, BARRE, HIIT  
ET ATELIERS BIEN-ÊTRE, PENSÉ POUR VOUS AIDER À LÂCHER  
PRISE, VOUS RECONNECTER À VOUS-MÊME  
ET REPARTIR PLEINEMENT RECHARGÉE.**

# La retraite *Sanctuary*



## **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 – ARRIVER & DÉCONNECTER** **LÂCHER PRISE – MISE EN MOUVEMENT DOUCE**

- 16h30** Arrivée à la maison La Prairie (Oasis House) :  
installation et présentation du lieu
- 17h45** Présentation de l'équipe et explication du déroulé du week-end
- 18h30** Barre dynamique avec Katie – 50 min
- 20h15** Dîner
- 21h30** Stretching doux et Méditation Katie – 60 min

## **SAMEDI – SE DÉPASSER & RECHARGER** **ÉNERGIE – FORCE – CONFIANCE – COHÉSION DE GROUPE**

- 8h00** Collation
- 8h30** Running dans la nature environnante (facultatif)  
avec Katie – 30 min
- 9h15** Atelier fusion Yoga / pilate avec Katie et Sarah – 50 min
- 10h15** Petit-déjeuner léger
- 11h30** Atelier auto-massage régénérant du visage, Kobido & diagnostic  
de peau – 60 min  
Animé par Jessie des Jardins Suspendus
- 13h15** Déjeuner
- 14h30** Temps libre (possibilité de jouer au Padel, d'aller à la piscine  
extérieure, baby foot, pétanque, ping pong, jeux de sociétés...)
- 15h45** Atelier pilate intense et mobilité avec Sarah – 50 min
- 17h45** Temps libre (possibilité de jouer au Padel, d'aller à la piscine  
extérieure, baby foot, pétanque, ping pong, jeux de sociétés...)
- 18h45** Apéro autour de la cheminée
- 19h30** Dîner
- 21h** Cours de pilate doux (respiration, détente) avec Florine – 45 min

## **DIMANCHE – SE RECONNECTER ET S'ALIGNER** **ÉNERGIE – EMOTION – RECONNEXION**

- 9h15** Collation
- 9h30** Running facultatif en pleine nature avec Matthias – 30 min
- 10h15** Renforcement musculaire / HIIT avec Matthias – 50 min
- 11h15** Brunch
- 12h30** Temps libre
- 13h15** Atelier Reconnexion à soi : Les actions concrètes pour retrouver  
son équilibre animé par Janna – 1h30
- 15h00** Clôture de la retraite  
Derniers échanges, feedback et conclusion

# La retraite Sanctuary



**KATIE**  
Coach POSES Yoga,  
Pilates et Barre



**MATTHIAS**  
Coach DRIP HIIT



**SARAH**  
Coach POSES Pilates  
et Pilates Reformer

## 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 coachs Katie Matthias et Sarah, entre énergie, confiance et dépassement de soi.



**FLORINE** Coach Pilates

## SE DÉTENDRE ET RELÂCHER LES TENSIONS

En soirée, Florine vous guidera lors d'une séance de pilate doux pour relâcher les tensions, apaiser le corps, calmer le mental et recharger les batteries.  
[flowpilates.fr](http://flowpilates.fr)



**JANNA** Formatrice et coach

### **TALK & 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.

Janna, notre coach, vous accompagnera avec bienveillance pour vous aider à vous révéler et retrouver votre équilibre.

[jannaproshkina.com](http://jannaproshkina.com)



### **ATELIER SKINCARE & KOBIDO**

Jessie – Les Jardins Suspendus partagera ses techniques et manœuvres de Kobido, pour stimuler la circulation, redonner de l'éclat au teint et reconnecter au visage.

[lesjardins-suspendus.com](http://lesjardins-suspendus.com)



### **UNE CUISINE RAFFINÉE ET DE SAISON**

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

[anaellecouaillet.com](http://anaellecouaillet.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**



**LECERCLE**

**SPACE CYCLE**