



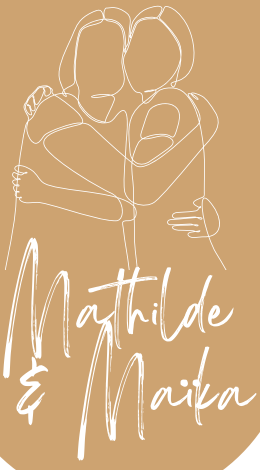
Retraite SORORITÉ

& connexion à sa féminité



JUIN 2025 – AIRIAL PINÉALA À CASTET (40)

RETRAITE SORORITÉ & connexion à sa féminité



PARTICIPEZ À UN STAGE PLEIN DE MAGIE

Maïka Lebouc, coach sportive & professeure de Yoga/Pilates depuis 2010 fondatrice du Studio sous les Pins (Dax) et de la plateforme Maïka-YogaFit.

Maïka expérimente, enseigne et partage la douceur qu'il est possible de mettre dans sa vie au quotidien et dans son rapport au corps avec simplicité.

Mathilde Flipo, cheffe de cuisine à domicile, spécialisée en alimentation saine, gourmande et consciente & formée en accompagnement nutritionnel. Ses voyages ont développé sa spiritualité, sa connexion à la nature et à la Terre Mère aux travers d'échanges, d'apprentissages, de formations & d'expériences de vie.



NOTRE OBJECTIF

Vous proposer d'expérimenter une immersion complète et riche en émotions le temps de quelques jours à Castets (40).

Nous avons le plaisir de vous proposer un séjour autour de la sororité et de la reliance à sa féminité.

Un programme doux et profond pour ralentir, prendre soin de soi et découvrir les ressources intérieures que vous avez déjà en vous.

Nous avons choisi un lieu incroyable pour vous accompagner dans ce temps de reconnexion à votre féminité. Vous aurez le loisir de profiter de chaque espace pour vous ressourcer et prendre le temps de savourer l'instant présent.

C'est également l'occasion de rencontrer des femmes qui vous ressemble et créer une expérience humaine unique.

L'AIRIAL PINÉALA

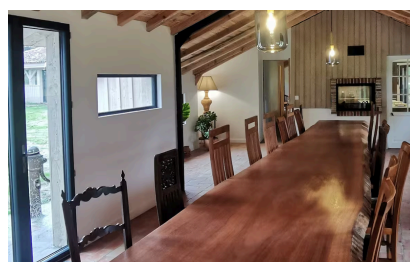
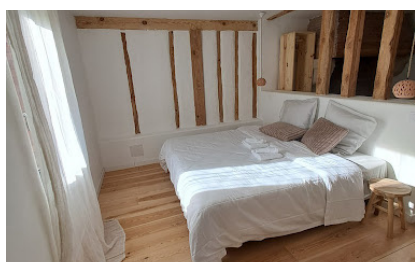


Votre havre de paix pour ce séjour déconnecté,
ressourçant et consacré à vous-même !

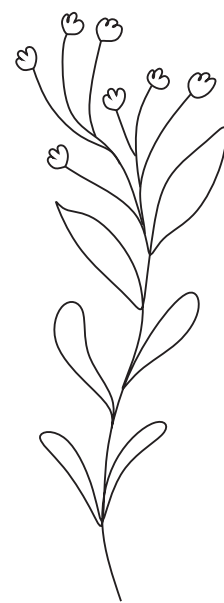
Situé à Castet au milieu de la nature landaise.

Nous avons choisi ce lieu pour ses prestations complètes (Piscine chauffée et couverte, sauna, bain nordique, billard et terrain de pétanque) et des lieux de vie, des chambres qui s'imprègnent de l'authenticité landaise.

La nature qui l'entoure vous offre le cadre idéal pour lâcher prise et vous laisser porter.



PINÉALA
1555 CHEMIN DE PILANDROUN
40260 CASTETS



Mardi 10 Juin

- Arrivée possible dès 16h
- Pratique de Yoga à 18h (pour les premières arrivées)
- Cercle d'accueil 20h avec le groupe au complet puis repas

Vendredi 13 Juin – Départ libre à partir de 15h



UNE JOURNÉE TYPE



Matinée

Morning routine silencieuse, Yoga flow & Yin Astro
Collation & eau détox aromatisée
Atelier ou pratique en lien avec le thème
Brunch de Mathilde & alimentation en conscience

Après-midi

Temps libre, piscine, sauna, repos, art créatif...
Massage sur réservation (en supplément)
Pratique de Yoga dynamique, Yin Yoga & méditation
Cours accessibles aux débutantes nécessitant une bonne forme physique



Soirée

Dîner sain & gourmand
Cercle et/ou atelier de partage entre femmes

RENSEIGNEMENTS PRATIQUES

A réception de votre inscription:

- Vous pouvez demander un **entretien téléphonique** avec Mathilde et/ou Maïka pour nous partager vos questions.
- Nous créons un groupe WhatsApp pour **vous communiquer les derniers détails** pratiques de votre séjour quelques jours/semaines avant notre rencontre, organiser le covoiturage et prendre vos rdv pour les prestations de massages.



CHAMBRES & TARIFS

- CHAMBRE PARTAGÉE EN LIT SIMPLE & SALLE DE BAIN PARTAGÉE
580€ en Early Bird – 620€ à partir du 01 Avril 2025
- CHAMBRE SOLO & SALLE DE BAIN PRIVATIVE
650€ en Early Bird – 700€ à partir du 01 Avril 2025



LE SÉJOUR COMPREND

- 3 nuits dans l'Arial Pinéala
- Espace collation à disposition tout le week-end
- 3 Brunchs gourmands
- 3 Dîners végétariens
- 6 pratiques de Yoga
- 6 ateliers et cercles
- Tout matériel de Yoga
- Piscine couverte et chauffée
- Sauna & bain nordique
- La taxe de séjour
- Les draps, les serviettes, le ménage



LE PRIX N'INCLUT PAS

- Le déplacement (Co-voiturage organisé sur demande)
- Les prestations massages



Merci!

Hâte de vous compter parmi nous!

A suivre, vos documents d'inscription à remplir et renvoyer complet pour valider votre inscription:

(Possibilité de remplir le document directement sur PDF – BARRE D'OUTILS REMPLIR & SIGNER)

- ☐ Le formulaire participante rempli et signé
- ☐ Les modalités de paiement et d'acompte signés
- ☐ L'acompte de 175€ (Chèque, virement ou espèce)

A renvoyer à:



info.retraite.mm@gmail.com

ou



Lebouc Maïka 14 rue Molière 40100 Dax



@retraite.mathilde.maika



06 87 43 23 82

FORMULAIRE D'INSCRIPTION

RETRAITE SORORITÉ 2025 - À CASTETS



INFORMATIONS PARTICIPANTE

Nom

PRÉNOM

TÉLÉPHONE

EMAIL

ADRESSE

CHOIX DE LA CHAMBRE

☐

Chambre partagée

☐

Chambre privative

☐

Je souhaite faire du covoiturage depuis la ville de

☐

Je précise mon type de peau (Grasse - Mixte - Sèche)

RÈGLEMENTATION

☐

Je certifie être en mesure de pratiquer une activité sportive

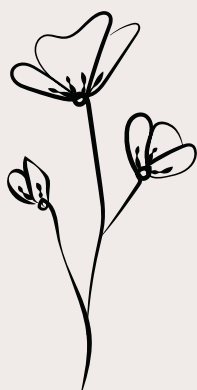
☐

J'autorise l'utilisation de photos prises durant le séjour

☐

Je coche la case si je suis concerné.e par l'une des affirmations suivantes: (si tel est le cas, nous vous contacterons pour davantage de précisions)

- J'ai une allergie ou des contraintes alimentaires
- J'ai un trouble de la personnalité, une situation psychologique altérée
- J'ai un handicap, une maladie chronique
- Je souhaite prévenir les organisatrices d'une demande particulière



Dater - Signer avec la mention "lu et approuvé"

MODALITÉS DE PAIEMENT & ACOMPTE

RETRAITE SORORITÉ 2025 – À CASTETS



VOTRE RÉSERVATION SERA EFFECTIVE UNIQUEMENT À RECEPTION:

- Du présent formulaire rempli et signé
- De la fiche de renseignements remplie et signée
- D'un acompte de 175€ – Par chèque (Ordre à demander au moment du règlement)
- Renvoyer par courrier, par email ou en main propre
Lebouc Maïka – 14 rue Molière 40100 Dax – info.retraite.mm@gmail.com

Solde à régler au plus tard avant le 20 Mai 2025

Condition d'annulation :

Toute annulation à la demande du client devra être notifiée aux organisatrices par email à info.retraite.mm@gmail.com

S'appliquera alors le barème de remboursement suivant :

- Annulation avant le 10 Mai 2025: remboursement intégral de l'acompte (soit 170€)
- Annulation après le 10 Mai 2025: acompte non remboursé
- Annulation après le 20 Mai 2025: 50% du montant total remboursé

Dater – Signer avec la mention "lu et approuvé"