



# RETRAITE - LES GORGES DU VERDON

## 2026 EDITION

Rejoignez-nous pour une expérience  
alliant Pilates moderne, nutrition  
consciente et liens intimes

AVRIL 09-12, 2026



## À PROPOS DE LA RETRAITE

---

Rejoignez-nous pour un voyage transformateur lors de la première édition de notre retraite exclusive de Pilates dans les Gorges du Verdon, un lieu où le temps semble suspendu, vous invitant à savourer pleinement l'instant présent.

Vous plongerez dans des cours quotidiens de Pilates, soigneusement conçus pour développer la force, la souplesse et la pleine conscience. Audrey vous guidera à travers des séances dynamiques et revitalisantes, vous laissant plus forte que jamais et profondément connectée à votre être intérieur.

Nos retraites s'ancrent dans une philosophie essentielle : l'immersion dans la connexion humaine, la joie, une vie consciente, une alimentation nourrissante et le mouvement au quotidien. Bien plus qu'une simple retraite, c'est une invitation à créer des liens authentiques, à embrasser la vitalité et à cultiver une vie pleinement vécue.

3 nuits/4 jours.

## LA LOCATION

Cette retraite aura lieu au cœur des Gorges du Verdon, dans la magnifique maison Casa Olta.

Située sur un plateau agricole, la maison est entourée de champs de lavande et de plantations aromatiques offrant une vue apaisante sur les basses alpes.

L'esprit de Casa Olta est profondément ancré dans la sérénité, le voyage intérieur et le bien-être.

Chaque espace a été imaginé pour inviter au calme, à la reconnexion et à l'équilibre, un lieu où le temps semble ralentir, au rythme de la nature provençale.

Casa Olta est une maison holistique, entièrement dédiée à l'accueil de groupes dans le cadre de retraites et d'expériences bien-être.

GORGES DU VERDON, FRANCE





## DAY 1

Matinée: Accueil des participantes, matcha & collation, découverte du lieu et cadeaux de bienvenue.

La journée débute par une séance de Pilates Mat, suivie d'un atelier poterie inspirant.

Déjeuner : Brunch végétarien frais et de saison.

Après-midi : Massage signature 60 min — une expérience sur mesure.

Soirée : Yoga Flow & bain sonore suivi d'un dîner aux chandelles.

## DAY 2

Matinée : Petit-déjeuner équilibré & boisson signature au collagène. Suivi d'un running encadré dans les Gorges du Verdon.

une séance Stretch & Relax

Déjeuner : Brunch végétarien de saison aux saveurs provençales.

Après-midi : Temps libre, sauna régénérant & soin du visage "Expertise Payot" 60 min.

Soirée : Movie Night cocooning, dîner végétarien gourmand et moment convivial.



## DAY 3

Matinée : La journée débute par une séance de Pilates Mat, suivie de notre Matcha Morning Signature et d'une collation, puis laissez-vous inspirer par un atelier de Journaling et création de votre Mood Board Printemps 2026.

Déjeuner : Brunch végétarien coloré et raffiné.

Après-midi : Explorez la nature des Gorges du Verdon, puis profitez d'un micro-massage de 30 minutes.

Soirée : Soirée Blanche élégante, autour d'un dîner raffiné et convivial.

## DAY 4

Matinée : Réveillez-vous avec un petit-déjeuner gourmand, puis profitez d'une séance de Pilates & Stretch pour relâcher les tensions.

Déjeuner : Partagez un dernier brunch végétarien savoureux et coloré.

Après-midi : Activité légère et inspirante et célèbrez cette expérience collective en pleine nature provençale.

Clôture : Audrey et son équipe vous offriront un gift personnalisé pour prolonger la magie du séjour et repartir le cœur apaisé et l'esprit inspiré.



## HÉBERGEMENT

---

Casa Olta propose sept chambres au mobilier unique, chacune reflétant le patrimoine traditionnel avec chacune sa salle de bain.

Une grande partie de la vie à Casa Olta se déroule en plein air, souvent autour de grandes tables communes.

Les hôtes peuvent également profiter de moments de tranquillité sur des chaises ensoleillées ou dans des hamacs, des lieux parfaits pour se détendre au soleil, lire ou observer les étoiles.

Cet environnement extérieur crée une ambiance paisible, permettant de se connecter à l'énergie vibrante du lieu et à son histoire, pour une retraite sereine au charme intemporel.

## CE QUI EST INCLUS

---

- 4 nuits d'hébergement
- 5 cours de Pilates/Yoga
- Repas et encas quotidiens délicieux, frais, végétaux et biologiques
- Accès à toutes les installations de Casa Olta
- Tous nos ateliers
- Massages et soin visage par nos expertes praticiennes avec nos gammes de soin Payot

## CE QUI EST PAS INCLUS

---

- Assurance annulation
- Transports pour se rendre sur les lieux





## COMMENT RÉSERVER ?

---

- Inscrivez-vous dès maintenant via ce lien et réservez directement en ligne.  
[Lien de réservation.](#)
- Si vous avez des questions ou souhaitez obtenir plus d'informations, n'hésitez pas à nous contacter.

---

## TARIFS

---

- 950 € par personne
- Le tarif inclut l'hébergement, l'ensemble des repas, les pratiques, les soins et les activités prévues au programme.
- Possibilité sur demande de paiement en 3x sans frais .
- Le solde est à régler 60 jours avant le départ.
- Le séjour est non annulable et non remboursable.