

A woman with wet hair, wearing a green one-piece swimsuit, is sitting on a wooden bench in a sauna. She is looking off to the side with a serene expression. The sauna's interior is made of horizontal wooden planks, and the lighting is a warm, glowing red, creating a relaxing atmosphere.

The
recode
retreat.

LODGE
PARK
MEGÈVE

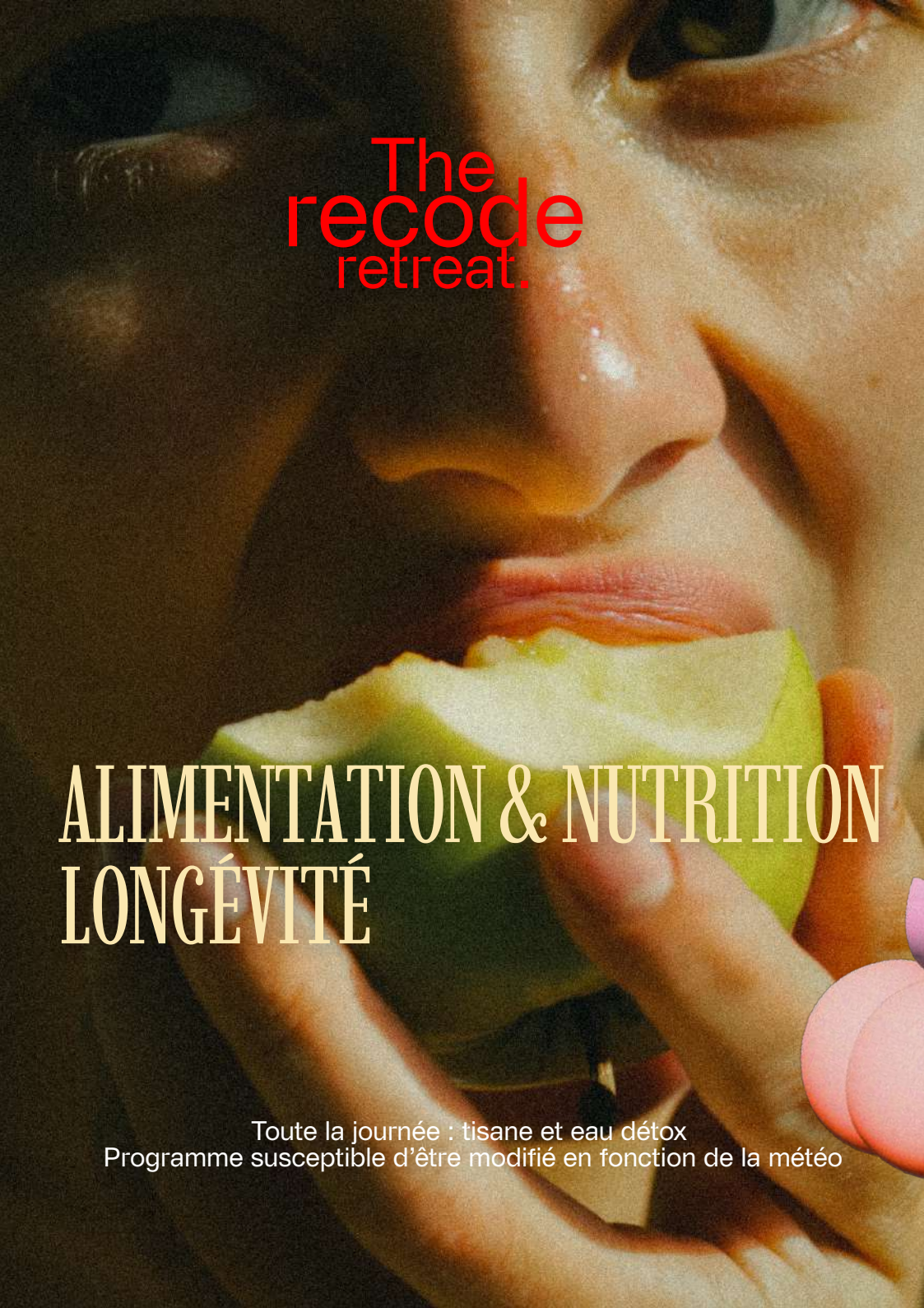
LONGÉVITÉ

Du 20 au 24 Juillet 2026

The recode retreat.

5 JOURS POUR COMPRENDRE LES
FONDEMENTS DE LA LONGÉVITÉ
& APPRENDRE À SOUTENIR
DURABLEMENT SON ÉNERGIE, SA
RÉCUPÉRATION ET SON ÉQUILIBRE.





The
recode
retreat.

ALIMENTATION & NUTRITION LONGÉVITÉ

Toute la journée : tisane et eau détox
Programme susceptible d'être modifié en fonction de la météo

LUNDI 20 JUILLET

À PARTIR DE 12H00

Arrivée & installation en chambre dans l'après-midi

13H00 - 14H00

Déjeuner - Longévité & Vitalité

14H30 - 16H30

TALK "ALIMENTATION & NUTRITION LONGÉVITÉ" (Marine)

17H00 - 18H30

Soins Pure Altitude - à réserver

Parcours biohacking personnalisé (Cryothérapie • Shiftwave •
Photobiomodulation) - selon planning

Saunas, hammam, piscines, bain de Kneipp, ice room, salle de sport -
en libre accès

19H00 - 20H00

Dîner - Léger & Digeste

20h30 - 21H00

Cercle d'ouverture & Intentions

MARDI 21 JUILLET

7H45 - 8H30

Petit Déjeuner - Protéines & Bons lipides

09H00 - 10H00

Cours de sport complet Cardio & Renfo (Clément)

10h30 - 12H30

TALK "LE MUSCLE, ORGANE DE LONGÉVITÉ" (Marine)

13H00 - 14H00

Déjeuner - Longévité & Vitalité

14H30 - 17H30

Soins Pure Altitude - à réserver

Parcours biohacking personnalisé (Cryothérapie • Shiftwave • Photobiomodulation) - selon planning

Saunas, hammam, piscines, bain de Kneipp, ice room, salle de sport - en libre accès

17H45 - 18H45

Pilates Mat (Marie)

19H30 - 20H30

Dîner - Léger & Digeste



MOUVEMENT, LEVIER DE LONGÉVITÉ

Toute la journée : tisane et eau détox
Programme susceptible d'être modifié en fonction de la météo



MERCREDI 22 JUILLET

7H00 - 8H15

Grounding - Salutation au soleil & Méditation guidée (Marie)

8H30 - 9H15

Petit Déjeuner - Protéines & Bons lipides

10H00 - 12H00

TALK "SOMMEIL & RYTHME CIRCADIEN" (Marine)

12H30 - 14H00

Déjeuner - Longévité & Vitalité

15H00 - 18H00

Soins Pure Altitude - à réserver
Parcours biohacking personnalisé (Cryothérapie • Shiftwave •
Photobiomodulation) - selon planning
Saunas, hammam, piscines, bain de Kneipp, ice room, salle de sport -
en libre accès

18H30 - 19H30

Yin Yoga (Marie)

19H45 - 20H45

Dîner - Léger & Digeste

RECODE SOMMEIL & RYTHME CIRCADIEN

Toute la journée : tisane et eau détox
Programme susceptible d'être modifié en fonction de la météo

JEUDI 23 JUILLET

7H30 - 8H00

Petit Déjeuner - Protéines & Bons lipides

8H30 - 11H30

Immersion en montagne : Marche consciente, forêt et cascades
(Nelly & Marine)

12H30 - 13H30

Déjeuner - Longévité & Vitalité

14H00 - 16H00

TALK "GESTION DU STRESS & ÉQUILIBRE ÉMOTIONNEL" (Marine)

16H00 - 18H00

Soins Pure Altitude - à réserver
Parcours biohacking personnalisé (Cryothérapie • Shiftwave •
Photobiomodulation) - selon planning
Saunas, hammam, piscines, bain de Kneipp, ice room, salle de sport -
en libre accès

19H00 - 20H00

Dîner - Léger & Digeste

20H30 - 21H15

Sound Bath - Bols de cristal (Marie)

The
recode
retreat.

GESTION DU STRESS & ÉQUILIBRE ÉMOTIONNEL



Toute la journée : tisane et eau détox
Programme susceptible d'être modifié en fonction de la météo

The
recode
retreat.



VERS UNE STRATÉGIE PERSONNELLE DE LONGÉVITÉ



Toute la journée : tisane et eau détox
Programme susceptible d'être modifié en fonction de la météo

VENDREDI 24 JUILLET

8H30 - 9H30

Petit Déjeuner - Protéines & Bons lipides

09H45 - 11H15

ATELIER "VERS UNE STRATÉGIE PERSONNELLE DE LONGÉVITÉ"
(Marine)

11H15 - 12H30

Cercle de clôture : intégration, engagements, mot de la fin (Marine)

13H00 - 14H00

Déjeuner Longévité & Vitalité
Départ



LES INTERVENANTS

Fondatrice de The Recode Club, Marine est naturopathe spécialisée dans les approches contemporaines de la longévité et de la beauté holistique.

Formée à l'Institut de Naturopathie Humaniste et à la clinique Hertoghe en thérapie nutritionnelle et hormonale (Evidence-Based Nutritional Therapy), elle développe une approche intégrative mêlant science du vieillissement, hygiène de vie et compréhension des grands équilibres physiologiques.

Elle accompagne les participants tout au long de The Recode Retreat - Longévité à travers les talks, les ateliers et les temps d'échange individuels, afin de traduire la science de la longévité en pratiques concrètes et durables.

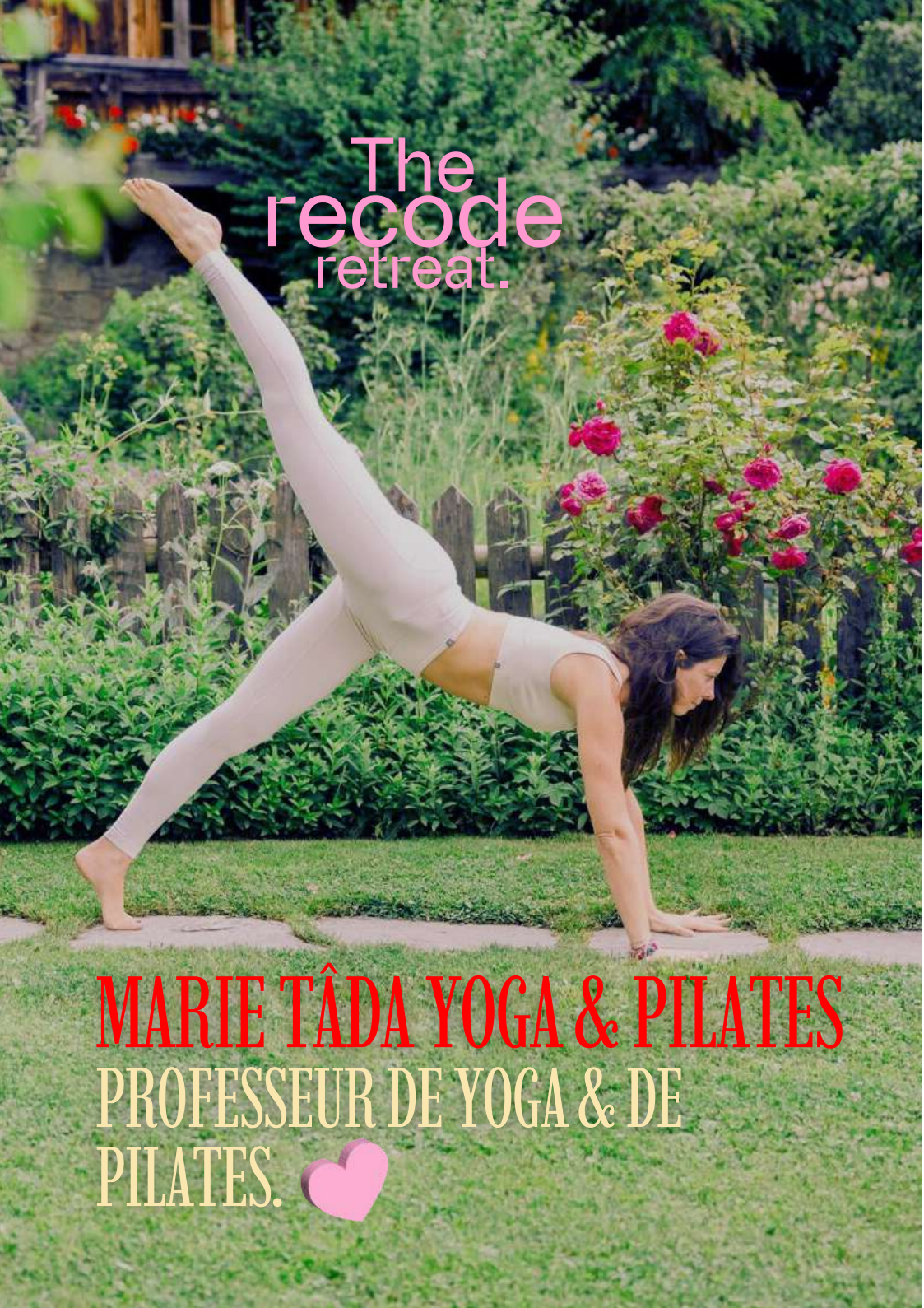
À travers ses conférences, ses consultations et les retraites The Recode Retreat, elle explore une vision joyeuse de la longévité comme un art de vivre, à la fois scientifique, incarné et profondément humain.

The
recode
retreat.

MARINE CUTILLAS
MEGEVAND

EXPERTE EN SANTÉ
INTÉGRATIVE & LONGÉVITÉ
FONDATRICE THE RECODE
CLUB.



A woman with long dark hair, wearing a light-colored tank top and leggings, is performing a yoga pose (Eka Pada Pawanasana) on a grassy lawn. She is balancing on her left leg, with her right leg extended high into the air. Her hands are on the ground, and her head is tucked down. The background is a lush garden with green foliage and a wooden fence.

The
recode
retreat.

MARIE TÂDA YOGA & PILATES
PROFESSEUR DE YOGA & DE
PILATES. 

LES INTERVENANTS

Professeur de Yoga et de Pilates à Megève depuis plusieurs années, Marie est une passionnée de nature, de montagnes et de mouvement. Selon elle, Megève offre un environnement idéal pour une vraie parenthèse de déconnexion, de retour à soi et de lâcher prise.

Marie saura vous guider sur des pratiques fluides et dynamiques (Yoga Vinyasa et Pilates) pour faire circuler l'énergie, mais aussi sur des pratiques plus douces appelant à la détente et au calme (Yin et bols de cristal).

Partant du principe que chaque personne et chaque corps est unique, elle saura être à l'écoute et adapter les pratiques aux différentes personnes, afin qu'elles puissent être le plus bénéfique possible.

LES INTERVENANTS

Diplômé d'État en éducation physique et sportive (ancien CREPS de Voiron), Clément accompagne depuis de nombreuses années la pratique du mouvement comme levier de santé et de vitalité.

Ancien membre de la Brigade de Sapeurs-Pompiers de Paris, il développe une approche du sport à la fois fonctionnelle et durable.

Lors de The Recode Retreat - Longévité, il anime une séance de renforcement musculaire et de cardio fonctionnel, mettant en lumière le rôle du muscle comme pilier essentiel de la longévité.



The
recode
retreat.

CLÉMENT MAKIELO
MGV COACHING
COACH SPORTIF.





SÉJOUR DE 4 NUITS COMPRENANT

- L'hébergement au Lodge Park*****
- Petits-déjeuners, déjeuners et dîners longévité -boissons incluses : tisane et eau détox tout au long de la journée
- L'ensemble des ateliers & pratiques collectives
- Parcours biohacking - 1 séance de cryothérapie corps entier + 1 séance de ShiftWave de 40' + 1 séance de Theralight de 20'
- Accès spa & installations
- Consultation longévité préalable à la retraite (1h30)
- Programme d'Hygiène Vitale personnalisé à l'arrivée

TARIFS POUR LES 5 JOURS :

- À partir de 3700 € pour 1 personne en chambre individuelle
- À partir de 5800 € pour 2 personnes en chambre double (2900€ par pers)



Longevity IS THE NEW LUXURY



RENSEIGNEMENTS & RÉSERVATION
contact@lodgepark.com
+33 4 50 93 09 77