

MENORCA

EXPERIMENTAL

Retraite de Pilates by Lisa Kare

DRAINE & SCULPTE

02 - 05 OCTOBRE

2026





# INTRODUCTION

*Une parenthèse suspendue entre mer, lumière et mouvement.*

*Une retraite pensée comme une transition douce entre l'énergie de l'été et le début de l'automne.*

Quatre jours pour ralentir, apaiser le système nerveux et retrouver une sensation de légèreté profonde.

Nichée au cœur d'une finca du XIXe siècle entourée de pinèdes, de fleurs sauvages et de lumière méditerranéenne, cette retraite prendra place au sein de Menorca Experimental, un havre de paix élégant et inspirant où chaque détail invite au calme et au recentrage.

Imaginée par Lisa, kinésithérapeute diplômée d'État spécialisée en drainage lymphatique et professeure de Pilates, cette expérience mêlera mouvement doux, science du corps, récupération, respiration et art de vivre méditerranéen.

L'objectif : repartir plus légère, alignée, énergisée et reconnectée à soi.

# VOTRE HÔTE

## *Lisa Kare*



Lisa est kinésithérapeute et professeure de Pilates (matwork 2). Elle a ouvert son cabinet il y a moins d'un an à Paris, à proximité de la Place Vendôme. Elle exerce également au sein d'un cercle très privé parisien.

Spécialisée en drainage lymphatique manuel (corps & visage), elle partage au quotidien son expertise au cabinet ainsi que sur les réseaux sociaux auprès d'une communauté engagée de femmes, intéressées par le bien-être, la santé et le body care.



Diagnostiquée d'un lipœdème il y a moins d'un an, Lisa propose une approche du drainage et du Pilates à la fois experte de part sa profession de kinésithérapeute et à la fois personnelle, en accompagnant des femmes concernées par les jambes lourdes, l'inconfort et les problématiques corporelles ou, tout simplement, l'envie de travailler leur corps en profondeur et se sculpter en toute bienveillance.

À travers ses flow de Pilates et ses méthodes de drainages, elle incarne une vision moderne et haut de gamme du wellness, entre soin, mouvement et lifestyle.





# L'EXPÉRIENCE

*Cette retraite a été pensée comme un véritable “reset” du corps et de l'esprit.*

À travers des flows exclusifs mêlant Pilates, mobilité et techniques inspirées du drainage lymphatique, vous apprendrez à : stimuler naturellement votre circulation, diminuer les sensations de lourdeur et de rétention, améliorer votre respiration, retrouver un mouvement plus fluide et plus conscient, apaiser le système nerveux, relancer votre énergie avant l'hiver. Les pratiques seront accessibles à tous les niveaux, dans une approche élégante, bienveillante et profondément régénérante.

Chaque journée alternera entre : mouvements doux et sculptants, moments de repos, ateliers autour du drainage et du bien-être, temps libres, expériences immersives dans la nature minorquine.

Le groupe aura accès au studio intérieur ainsi qu'à la terrasse extérieure face à la mer pour les pratiques quotidiennes.

Des attentions exclusives et goodies autour du drainage et de l'art de vivre “light & glow” seront remis à chaque participante.

# POUR QUI?

*Cette retraite est idéale  
pour les personnes souhaitant :*

Ralentir et se reconnecter à elles-mêmes,  
se sentir plus légères et moins gonflées,  
apprendre à mieux bouger, prendre soin  
de leur énergie avant l'hiver, vivre une  
expérience wellness élégante dans un cadre  
exceptionnel, voyager seules ou à deux.



# PROGRAMME

02.10.2026

*Arrival & Reset*

18h00 - 19h30

Arrivées & check-in

Découverte des lieux

Temps libre pour s'installer

*Evening Pilates & Lymphatic Flow post-voyage*

*(mobilité, respiration, activation circulatoire douce après l'avion)*

20h30

Dîner de bienvenue

Soirée libre

03.10.2026

*Drain, Move & Breathe*

08h30-9h45

*Morning Flow*

Réveil du corps en douceur :

Pilates, respiration, mobilité et activation lymphatique.

10h00

Petit-déjeuner

11h00 - 12h00

*Atelier (optionnel)*

Comprendre le drainage lymphatique & la lymphe

13h30

Déjeuner

Après-midi libre

Spa, piscine, plage, lecture, massage, repos/exploration de l'île.

18h30 - 19h45

*Sunset Lymphatic Flow*

Flow signature au coucher du soleil face à la mer.

20h30

Dîner

# PROGRAMME

04.10.2026

*Move, Explore & Release*

08h30 – 09h45

*Morning Flow*

Pilates sculptant & mobilité profonde.

10h00

Petit-déjeuner

11h00

Randonnée optionnelle vers les plages & falaises

13h30

Déjeuner

Après-midi libre

Piscine, spa, plage ou temps pour soi.

15h30 – 16h45

*Atelier auto-drainage (optionnel)* corps & visage

Apprendre des gestes simples pour alléger le corps  
et favoriser la récupération.

18h30 – 19h45

*Evening Lymphatic Flow*

Séance douce et profonde pour relâcher les tensions  
et clôturer la journée.

20h30

Dîner

05.10.2026

*Ground & Glow*

08h00

*Pilates & Stretch*

Dernière pratique : ouverture, respiration et mobilité.

10h00

Petit-déjeuner

13h30

Temps libre

Déjeuner

Départs





# CE QUI EST INCLUS

- 3 nuits au Menorca Experimental
- Petit-déjeuner, déjeuner et dîner
- Tous les cours de Draine & Sculpte
- Accès au studio indoor  
& terrasse extérieure
- Ateliers bien-être & drainage
- Goodie bag exclusif
- Accès aux espaces de l'hôtel  
(spa, piscine, jardins...)

---

# NON INCLUS

- Transport  
*(vol, trajet de l'aéroport à l'hôtel,  
déplacements sur l'île)*
- Taxe de séjour
- Massages supplémentaires

# RESTAURANT

Des repas savoureux et équilibrés, préparés par un chef local, avec des options végétariennes disponibles.





# SPA & BIEN-ÊTRE

Massages relaxants, soins sur mesure et instants de détente... Le Spa & Wellness Center est une véritable parenthèse de sérénité pensée pour votre bien-être.

*Des tarifs préférentiels sont réservés aux participants de la retraite.*



[menorcaexperimental.com/spa](https://menorcaexperimental.com/spa)

[menorcaexperimental.com/restaurant](https://menorcaexperimental.com/restaurant)





# UNE RETRAITE HORS DU TEMPS

## *Chambres Classiques Pleines de Charme*

|                                         |                 |
|-----------------------------------------|-----------------|
| Chambre individuelle + pension complète | 2030€ par pers. |
| Chambre double + pension complète       | 1508€ par pers. |

*Découvrez la douceur de vivre de Minorque dans nos chambres classiques. Situées dans le bâtiment principal, ces chambres lumineuses et spacieuses offrent un cocon chaleureux au charme naturel et authentique.*

---

## POINTS FORTS

### CONFORT SPACIEUX :

Avec leurs 31 m<sup>2</sup>, ces chambres offrent un espace idéal pour se détendre après une journée de yoga et de découverte.

### VUES INSPIRÉES PAR LA NATURE :

Profitez d'une vue apaisante sur la flore et la nature préservée de Minorque, pour une immersion totale dans la beauté de l'île.

### SALLE DE BAIN PRIVATIVE :

Chaque chambre dispose d'une salle de bain entièrement équipée pour un confort absolu.

A modern bedroom interior featuring a large bed with a white and orange headboard, a black chair with a straw hat, and a herringbone brick floor. A central text box is overlaid on the image.

*Parfaites pour une  
escapade ressourçante,  
les chambres classiques  
offrent un véritable  
havre de paix pour  
accompagner votre  
retraite de pilates.*

# UN HAVRE DE TRANQUILLITÉ

*Charmante Casa de Campo  
Chambres avec Piscine Privée*

|                                         |                 |
|-----------------------------------------|-----------------|
| Chambre individuelle + pension complète | 2630€ par pers. |
| Chambre double + pension complète       | 1808€ par pers. |

*Offrez-vous une expérience exclusive dans nos fincas privées, véritables refuges intimistes nichés au cœur de la propriété. Pensés pour sublimer votre retraite, ces espaces allient calme, élégance et sérénité.*

---

## HIGHLIGHTS

### PISCINE PRIVÉE :

Profitez de votre propre piscine, idéale pour des instants de détente et de reconnexion en toute intimité.

### ÉLÉGANCE & ESPACE :

Avec 31 m<sup>2</sup> soigneusement aménagés, ces chambres offrent tout le confort nécessaire pour se ressourcer pleinement.

### SALLE DE BAIN HAUT DE GAMME :

Chaque chambre dispose d'une salle de bain privative avec douche et baignoire pour une expérience de bien-être absolue.



*Un véritable sanctuaire  
de calme où intimité et  
raffinement se rencontrent  
pour rendre votre retraite  
inoubliable.*





## INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

Nous serons ravis de vous accompagner dans l'organisation de votre transfert jusqu'à l'hôtel afin de garantir une arrivée sereine à Menorca Experimental. Ce service est disponible sur demande.

Les lieux sont mis à disposition en parfait état ; toute dégradation constatée pourra faire l'objet d'une facturation.

L'établissement est entièrement non-fumeur.

Toute consommation de tabac dans les chambres entraînera des frais de 150€.



## RÉSERVATION & CONDITIONS D'ANNULATION

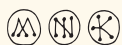
Le règlement de 100% du montant total du séjour est requis pour confirmer la réservation de chaque participant.

*Les demandes de réservation doivent être  
adressées à :*

**fom@menorcaexperimental.com**

Toute modification ou annulation est acceptée sans frais jusqu'à 45 jours avant la date d'arrivée prévue, avant midi. Passé ce délai, ainsi qu'en cas de non-présentation, la totalité du séjour sera facturée, taxes incluses.





## CONTACTS

Menorca Experimental,  
Camí de Llucalari, 07730 Alaior  
[info@menorcaexperimental.com](mailto:info@menorcaexperimental.com)  
Tel : +34 971 31 44 14