

# ESPRIT DE SOI

## Une retraite hors du temps...

Plongez au cœur des Pyrénées pour une escapade de 4 jours, où nature et bien-être s'entrelacent harmonieusement.

Au fil de cette retraite unique, une intervenante passionnée vous guidera à travers des expériences enrichissantes, mêlant activités en plein air et moments de ressourcement en intérieur.



Avenue de Mont Louis 66210 les Angles  
Tel. 04 68 04 39 33  
angleo.com

angleo@les-angles.com



# ESPRIT DE SOI

Penser, écouter, prendre soin de Soi.

Du 26 au 29 Juin 2025

Profitez de ces 4 jours pour vous régénérer.  
Des ateliers conçus pour intensifier votre énergie vitale, libérer le mouvement, éveiller vos sens ... un retour à soi vibrant de plénitude, de joie et de sérénité.

## Au programme :

- Être à l'écoute de son corps.
- Le retour à soi.
- Apprendre à augmenter son énergie vitale.
- Savourer la plénitude
- Profitez d'un accès bains illimités

Offrir à votre équipe un moment privilégié de détente et de reconnexion  
📍 Lieu : Angleo, un espace dédié au bien-être

Infos & réservations : Contactez-nous dès maintenant !

Offrez vous un souffle nouveau et une expérience unique pour allier bien-être et performance.

La retraite ne comprends pas l'hébergement, l'acheminement, les repas et les dépenses personnelles



Valérie DELES, Diplômée d'état BE Métiers de la forme, Instructeur Pilates, Praticienne Thérapeute en Ayurveda, en Yoga et Pranathérapie .

# ESPRIT DE SOI

## Programme

### Jour 1

- **A partir de 15h :**  
Accueil des participants
- **14h - 16h :**  
Atelier A l'écoute de son corps  
ou  
Temps libre
- **16h - 18h :**  
Atelier Le retour à soi  
ou  
Temps libre

### Jour 2

- **A partir de 9h:**  
Collation du matin
- **10h - 12h :**  
Atelier Augmenter son énergie vitale /  
temps libre
- **12h - 14h :**  
Pause repas et temps libre
- **14 h - 16h:**  
Atelier A l'écoute de son corps /  
temps libre
- **16h - 18h**  
Atelier Le retour à soi /  
temps libre

### Jour 3

- **A partir de 9h:**  
Collation du matin
- **10h - 12h :**  
Atelier Augmenter son énergie vitale /  
temps libre
- **12h - 14h :**  
Pause repas et temps libre
- **14 h - 16h:**  
Atelier Les éléments en moi /  
temps libre
- **16 h - 18h:**  
Atelier Les éléments en moi /  
temps libre

### Jour 4

- **A partir de 9h:**  
Collation du matin
- **10h00 - 12h :**  
Atelier Savourer la plénitude
- **A partir de 14h:**  
Clôture du séjour

Angléo

BALNÉO & SPA

La retraite ne comprends pas l'hébergement, l'acheminement, les repas et les dépenses personnelles

Pour toutes les activités annexes, veuillez vous référer à notre annexe Partenaires.