



## LES SOURCES DE CHEVERNY

VAL DE LOIRE

Retraite Yoga et Pilates avec Clarisse Douat du 8 au 10 mars 2026

Shine & Flow



### Le programme

#### Dimanche 8 mars

- 15h45 : Cercle d'ouverture - Présentations, intentions, distribution des gifting.
- 16h30 : Flow signature Clarisse (1h30) - Yoga fluide & fonctionnel - Mobilité - renforcement - respiration
- 20h00 : Dîner

#### Lundi 9 mars

- 8h00 : Pratique matinale à jeun
- 9h30 : Pilates sculpt - Centre, gainage, alignement
- 11h30 : Temps libre - Spa Caudalie, repos, balade, photos
- 13h30 : Déjeuner
- 15h00 : Workshop mobilité & relâchement (1h30) - hanches, dos, respiration
- 17h00 : Atelier slow créatif ou running - Journaling / vision board / aquarelle
- 19h30 : Dîner

#### Mardi 10 mars

- 13h00 : Déjeuner
- 15h45 : Grande pratique finale (1h30) - Yoga fluide
- 17h30 : Cercle de fermeture - Partages, gratitude, ancrage

