



DÉTOX DIGITALE



CRILLON LE BRAVE

DU VENDREDI 8 AU
LUNDI 11 NOVEMBRE 2024

LA RETRAITE

Un week-end dédié à la déconnexion et au ressourcement à l'Hôtel Crillon le Brave...

En plein cœur de la Provence, on prend le temps de se déconnecter des nouvelles technologies et de se reconnecter avec soi-même au cours d'activités créatives et stimulantes.

En compagnie de la facialiste Sylvie Lefranc et l'artiste Sandrine Torredemer, prenez soin de vous, de votre esprit et de votre beauté. Abandonnez-vous à un repos profond grâce aux ateliers créatifs, vous offrant une parenthèse où le temps semble s'arrêter.

En solo, en couple, ou entre amis, on se reconnecte avec soi-même, durant ce week-end dédié à la revitalisation.



POUR QUI ?

Cette retraite s'adresse à celles et ceux qui ont à cœur de se reconnecter à l'essentiel. Le temps d'un weekend, dé laissez votre téléphone quelques instants redécouvrez le plaisir des sens en éveil. Seul ou à plusieurs, vous profiterez d'activités que l'on aurait parfois tendance à oublier dans notre vie quotidienne (lecture, balade, puzzle, jeux de société...). Profitez du confort provençal de l'Hôtel Crillon le Brave, de moments bien-être et d'ateliers créatifs ou énergisants.

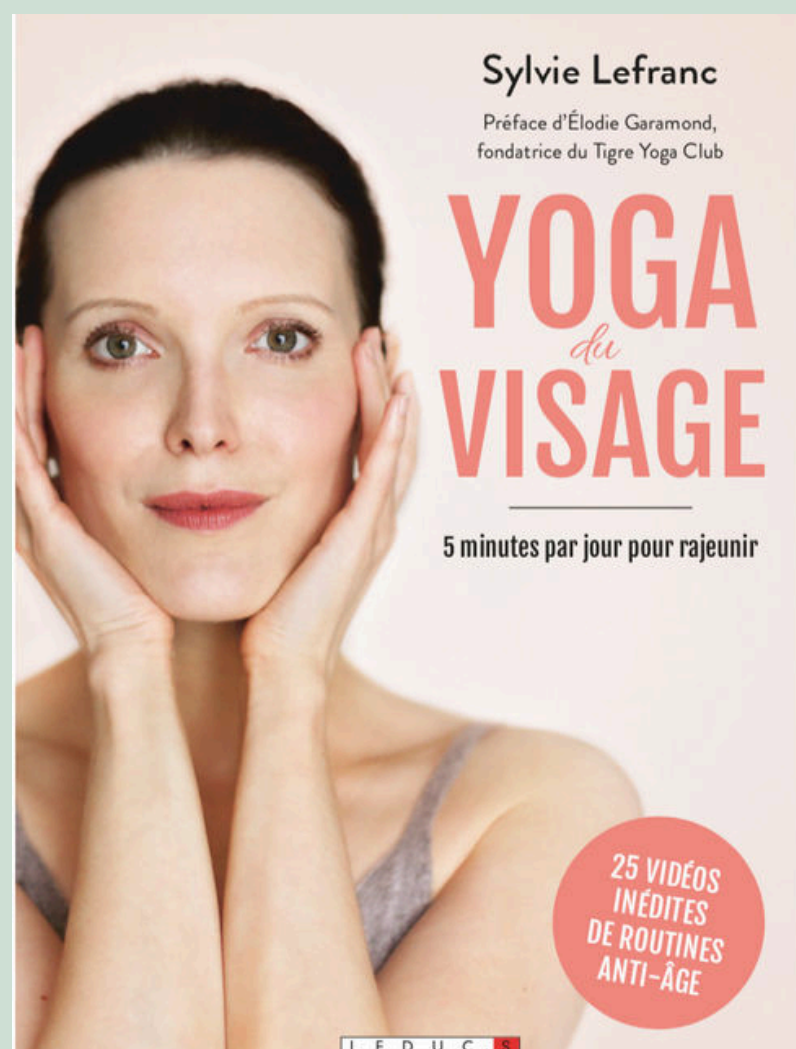
LE PROGRAMME :

Redécouvrez la Provence avec ses couleurs automnales tout au long d'un weekend dédié à votre quiétude. Au cœur de cette retraite, deux ateliers de yoga du visage, animés par la facialiste Sylvie Lefranc, vous redonneront vitalité et éclat tout en apaisant votre esprit.

Pour prolonger ces instants bienveillants, des ateliers de broderie animés par l'artiste Sandrine Torredemer agiront comme thérapie artistique. À ces animations viennent s'ajouter des ateliers de breathwork, de yoga, ou encore des balades en pleine nature.

La facialiste Sylvie Lefranc

Sylvie Lefranc est facialiste, experte en yoga du visage depuis plus de 20 ans. Elle a créé une méthode holistique unique de yoga du visage et prodigue des conseils et des soins destinés à révéler la beauté naturelle de chaque visage et à donner à chacun la joie d'être qui il est et de bien vieillir. Elle est l'auteure de « Je m'initie au yoga du visage », du « Yoga du visage », « Mon coffret Beauté du visage » et « Mes Secrets de Beauté Holistique » aux éditions Leduc.



L'artiste Sandrine Torredemer

Issue d'une famille de brodeuses, tailleur, couturière, corsetière, vendeur de laines... Sandrine Torredemer est presque née l'aiguille à la main. Inspirée des scènes de la vie quotidienne, on redécouvre avec elle un art de la broderie moderne, et pourtant ancestrale, à l'image de son héritage familial, avec cette manie de broder des chutes et tissus d'ici et de là. Au-delà du recyclage, sa broderie répond aux aspirations actuelles d'un art qui s'inscrit dans le temps long, à contre-pied de l'instantanéité et de la super-production, une forme de luxe dans la lenteur de créer.



RETRAITE DÉTOX DIGITALE DU 8 AU 11 NOVEMBRE 2024

VENDREDI 8 NOVEMBRE 2024

ACCUEIL DES PARTICIPANTS TOUT AU LONG DE L'APRÈS-MIDI

18H30 - 19H30 : OUVERTURE DE LA RETRAITE DURANT UN ATELIER DE SONOTHÉRAPIE AVEC LE COLLECTIF BE

20H: DÎNER À LA TABLE DU VENTOUX

SAMEDI 9 NOVEMBRE 2024

8H : YOGA HATHA AVEC LE COLLECTIF BE, SUIVI D'UN PETIT-DÉJEUNER

10H00 : AU CHOIX, ATELIER DE BRODERIE AVEC SANDRINE TORREDEMER OU BALADE ETHNOBOTANIQUE

12H30 : DÉJEUNER À LA TABLE DU VENTOUX

INSTANTS DE DÉTENTE LIBRE SELON LES ENVIES : LECTURE, JEUX DE SOCIÉTÉ, PUZZLE, SOIN AU SPA...

16H00 : ATELIER DE YOGA DU VISAGE « DOUCEUR » AVEC SYLVIE LEFRANC SUIVI D'UN GOÛTER

18H - 19H : SÉANCE DE BREATHWORK AVEC LE COLLECTIF BE

20H : DÎNER À LA TABLE DU VENTOUX

DIMANCHE 10 NOVEMBRE 2024

8H30 : YOGA VINYASA SUIVI D'UN PETIT-DÉJEUNER

10H30 - 11H30 : ATELIER YOGA DU VISAGE « TONUS ET FERMETÉ » AVEC SYLVIE LEFRANC

12H : BRUNCH

14H - 16H : AU CHOIX, ATELIER BRODERIE AVEC SANDRINE TORREDEMER, OU RANDONNÉE

INSTANTS DE DÉTENTE LIBRE SELON LES ENVIES : LECTURE, JEUX DE SOCIÉTÉ, PUZZLE, SOIN AU SPA...

18H - 19H : CLÔTURE DE LA RETRAITE AVEC UN ATELIER DE SONOTHÉRAPIE AVEC LE COLLECTIF BE

19H30 : DÎNER À LA TABLE DU VENTOUX



DATES & TARIFS

Du vendredi 8 au lundi 11 novembre 2024

À partir de 605 euros par personne, par nuit

L'OFFRE COMPREND

L'hébergement de 3 nuits dans la catégorie de votre choix

Les repas quotidiens

2 cours de yoga facial

2 ateliers de sonothérapie

2 séances de yoga

1 séance de breathwork méditation

1 atelier broderie

Et une activité au choix :

1 balade ethnobotanique avec un guide

ou

1 randonnée guidée autour du Ventoux

EN SUPPLÉMENT

- Les transferts
- Les soins au Spa
- Les boissons



CONDITIONS DE RÉSERVATION ET D'ANNULATION

Toute réservation doit être garantie par carte bancaire.

Le prépaiement de 50% du montant total du séjour par chambre incluant les taxes est demandé à la réservation.

La réservation est annulable sans frais jusque 14 jours avant le weekend. Passé ce délai et en cas de non-présentation ou de départ anticipé, le montant total de la réservation incluant les taxes sera dû et débité sur votre carte bancaire.

La taxe de séjour est de 1,80 euros par personne et par jour à régler au moment du départ.



CRILLON LE BRAVE

Situé à 40 km d'Avignon, l'Hôtel Crillon le Brave est composé de 9 maisons reliées entre elles par les ruelles du village et fusionne littéralement avec le décor pour conter l'histoire d'un coin de paradis. À l'écart de la frénésie urbaine, cette splendide cachette 5 étoiles est réservée à ceux qui cherchent à se reconnecter à la nature.

Un labyrinthe de bâtisses des XVIIe et XVIIIe siècles, tapissées de vigne vierge, qui dévoilent une terrasse panoramique à couper le souffle, une piscine, un bar, La Table du Ventoux - ainsi qu'un Spa Tata Harper dans les anciennes écuries du village et 34 chambres et suites pensées par l'architecte Charles Zana...

Une escapade hors du temps en plein cœur du Vaucluse.





CONTACT

+33 (0)4 90 65 61 61

reservations@crillonlebrave.com

Place de l'Église
84410 Crillon le Brave, France

TRANSPORT

EN AVION

- Aéroport de Marseille Provence - 106 km

EN TRAIN

- Gare d'Avignon TGV - 43km