

spring detox

Nouveau Départ by Natasha Andrews

DU 14 AU 17 MARS 2024

En collaboration avec On The Wild Side et



JEUDI

de 14h à 17h - Accueil, check-in et temps libre
17h00 - Ouverture de la retraite
18h00 - Session Pranayama
19h30 - Dîner provençal detox à la Cuisine d'Amélie co-créé avec le Chef Guillaume Goupil
Nuit au Domaine de Fontenille

SAMEDI

8h30 - Sunrise yoga dans les jardins du Domaine, session de Kriyas et Pranayama
11h30 - Visite des vignes du Domaine
13h00 - Pique-nique brunch énergisant et Masterclass nutrition de Printemps
14h30 - Randonnée dans les collines du Luberon
16h00 - Goûter drainant et temps libre
17h30 - Pranayama et méditation
18h30 - Clôture et départ des participants de la retraite de 2 nuits
19h00 - Dégustation de vin bio Fontenille
19h45 - Dîner léger imaginé par le Chef Guillaume Goupil et début de jeûne
Nuit au Domaine de Fontenille

VENDREDI

8h30 - Sunrise yoga, Kriyas et Pranayama dans les jardins du Domaine
10h15 - Départ pour la Bastide du Mourre
11h00 - Atelier cuisine végétale et brunch dans la Cuisine de la Bastide
de 14h à 17h30 - Détente au Spa On The Wild Side, sauna, bain nordique, piscine et massage relaxant de 50 minutes (visage ou corps) puis Masterclass rituels detox avec Natasha Andrews
17h30 - Atelier bain sonore
18h45 - Retour à Fontenille
20h30 - Dîner à Fontenille et début du jeûne
Nuit au Domaine de Fontenille

DIMANCHE

8h30 - Sunrise yoga, Kriyas et Pranayama
11h00 - Masterclass beauté auto-massage avec l'Académie des Facialistes
13h00 - Brunch énergisant et detox imaginé par le Chef Guillaume Goupil
15h00 - Clôture de la retraite
Temps libre avant départ

CONDITIONS TARIFAIRES

- **Retraite 2 nuits / 3 jours du 14 au 16 mars : 1 475€ par personne, non annulable, non remboursable. Paiement 50% à la réservation, 50% à l'arrivée.** Cette offre comprend l'ensemble des activités du jeudi au samedi inclus (à l'exception de la dégustation de vin et du dîner du samedi soir) au Domaine de Fontenille et à la Bastide du Mourre, les deux nuits au Domaine de Fontenille la restauration (hors consommation de boissons alcoolisées ou soft) et le transfert entre Lauris et Oppède.

- **Retraite 3 nuits / 4 jours du 14 au 17 mars : 1 940€ par personne, non annulable, non remboursable. Paiement 50% à la réservation, 50% à l'arrivée.** Cette offre comprend l'ensemble des activités du jeudi au dimanche inclus au Domaine de Fontenille et à la Bastide du Mourre, les trois nuits au Domaine de Fontenille, la restauration (hors consommation de boissons alcoolisées ou soft) et le transfert entre Lauris et Oppède.

- **En option :** Transfert depuis la gare d'Aix-En-Provence ou Avignon (tarif sur demande)

Sur réservation par email à reservations@domainedefontenille.com

COMMENT S'Y RENDRE

- 45min en voiture de l'aéroport Marseille Provence
- 45min en voiture de la gare TGV d'Avignon
- 35min en voiture de la gare TGV d'Aix-en-Provence
- 50min de Marseille
- 30min d'Aix-en-Provence
- 1h10 de Montpellier, 1h30 de Cannes