

L'ÉCHAPPÉE

Feel good

madame
FIGARO

Retraite Madame Figaro *Votre reset nature*
Couvent des Minimes, un Hôtel & Spa L'Occitane en Provence



14 AU 16 FEVRIER 2025

madame
FIGARO

L'édito

L'Échappée Feel Good Madame Figaro en Provence, c'est une escapade unique dans l'un des plus beaux hôtels & spa du Sud mais surtout un programme complet pour se régénérer et retrouver du sens.

Du 14 au 16 février, venez recharger vos batteries avec une team d'experts sélectionnés par la rédaction du magazine Madame Figaro ! Au programme de cette 2e édition, qui aura lieu dans le cadre de rêve du Couvent des Minimes : vous détendre (spa, marche nature), réapprendre à dormir (masterclass sur le sommeil, yoga nidra) et découvrir des rituels (sport, beauté, art de vivre provençal) pour instaurer un bien-être durable dans votre vie quotidienne. Cette programmation exclusive sera complétée par un soin L'Occitane en Provence de 90 minutes, l'accès aux installations de l'hôtel (bassin de nage, saunas, grotte de sel...) et des menus locaux et gourmands imaginés par le Chef étoilé Louis Gachet.

Prêt pour vous ressourcer, en solo ou en duo ?

La rédaction de Madame Figaro

Programme

Vendredi 14 février

Arrivée et accueil au Couvent des Minimes Hôtel & Spa L'Occitane en Provence

Ouverture de la retraite

Déjeuner - rencontre

Atelier mouvement dans la nature

ou soin individuel au spa ((15H 3 personnes 15H30 2 personnes 17H 3 personnes))

Yoga nidra et sonothérapie

Dîner léger

Samedi 15 février

Petit-déjeuner

Activités au choix :

Atelier bien manger au marché/atelier bouillon en cuisine avec le chef MOF Louis Gachet

Atelier respiration profonde dans la nature

ou soin individuel au spa ((10h30 6 personnes))

Déjeuner

Temps pour soi

ou Atelier Art de vivre

ou soin individuel au spa ((15h 4 personnes))

Masterclass sur le sommeil

Dîner en compagnie des intervenantes et des équipes Madame Figaro

Dimanche 16 février

Petit-déjeuner

Activités au choix :

Atelier mouvement dans la nature

ou Atelier beauté anti-fatigue

ou Temps pour soi

Discussion avec l'invitée de la rédaction

Brunch Feel Good

Clôture de la retraite et départ

Compris dans votre retraite :

- un soin individuel de 90 min SLEEP & RESET MASSAGE L'occitane en Provence
- un accès illimité au parcours sensoriel du Spa L'Occitane de 2500 m2 : un bassin de nage intérieur, un bassin nordique extérieur, deux saunas à 70°C et 90°C, deux douches sensorielles, un hammam, un bassin multisensoriel intérieur, une douche cyclone, une grotte de sel ainsi qu'une une salle de relaxation.

