

RETRAITE PILATES

SEIGNOSSE 22 - 24 JANVIER

AIRIAL DU BRANASSE × STUDIO PILATES Capbreton × TIM FRAGER

Informations et tarifs



RETRAITE 22 - 24 JANVIER 2027 · AIRIAL DU BRANASSE, SEIGNOSSE

3 jours pour soi au cœur des Landes

Bouger, respirer, créer... et simplement profiter.

Et si vous vous accordiez une vraie parenthèse,
loin du rythme du quotidien ?

Pendant 3 jours et 2 nuits, Émilie et Élodie vous accueillent à l'Airial du Branasse, un lieu d'exception niché au cœur des Landes, pour une retraite mêlant Pilates, bien-être et créativité.

Un séjour imaginé pour ralentir, explorer de nouvelles expériences et savourer le plaisir de prendre du temps pour soi.

Une parenthèse pour ...

#1.
SE RESSOURCER

Sauna, bain froid, balades
ou simplement le plaisir de ne rien faire...
à son rythme.

#2.
BOUGER

9 heures de Pilates, stretching
et Yin Yoga, et un moment dansé
pour explorer le mouvement autrement.

#3.
CRÉER

Un atelier artistique avec Tim Frager
pour découvrir une nouvelle façon de
s'exprimer.

#4.
PARTAGER

Une cuisine végétarienne gourmande,
des rencontres et de beaux moments de
convivialité.



RETRAITE 22 - 24 JANVIER 2027 · AIRIAL DU BRANASSE, SEIGNOSSE

Programme détaillé

Jour 1 - Vendredi

À partir de 15h00 | Accueil & installation
Collation de bienvenue, découverte de l'Airial du Branasse et installation dans les chambres.

18h00 | Mouvement & douceur
Première séance de Pilates, suivie de 45 minutes de Yin Yoga.

20h00 | Dîner
Premier dîner partagé autour d'une cuisine végétarienne, saine et gourmande.

Jour 2 - Samedi

À partir de 8h00 | Réveil en douceur
Petit-déjeuner & collation.

9h30 | Énergie & mouvement
1h de Pilates suivie d'1h de stretching.

12h00 | Déjeuner

Après-midi | Temps libre & déconnexion
Sauna, bain froid, balade, lecture, sieste...

15h00 – 17h00 | Parenthèse créative
Atelier de dessin avec Tim Frager.

18h00 | Pilates & expression corporelle
1h de Pilates suivie d'un moment dansé, guidé et accompagné par Émilie et Élodie.

20h00 | Dîner

Jour 3 - Dimanche

À partir de 8h00 | Petit-déjeuner

9h00 | Dernière pratique
Pilates & stretching

11h30 | Brunch & départ
Un dernier moment gourmand à partager avant de se quitter, ressourcées et le plein de belles énergies.

Ce programme est communiqué à titre indicatif et pourra évoluer selon l'énergie, les envies et le rythme du groupe, afin de préserver la spontanéité et la douceur de cette expérience.



RETRAITE 22 - 24 JANVIER 2027 · AIRIAL DU BRANASSE, SEIGNOSSE

L'équipe



Emilie Frager

Danseuse et passionnée par le mouvement, Émilie a fondé le Studio Pilates Capbreton en 2014. Elle aime transmettre son expérience et partager le plaisir de bouger, d'explorer et de se reconnecter à son corps.



Elodie Koch

Après une carrière de danseuse professionnelle, Élodie s'est tournée vers l'enseignement du Pilates. Elle aime accompagner chacun·e dans la découverte du mouvement, avec douceur, curiosité et plaisir.



Tim Frager

Artiste peintre né au Sénégal et ayant grandi en Guadeloupe, Tim vit aujourd'hui dans les Landes. À travers ses œuvres et ses motifs symboliques, il explore les liens entre les cultures, la mémoire, l'identité et le respect du vivant.



Laure Marnas *Cheffe Lorette*

Cheffe à domicile et traiteur dans les Landes, Laure propose une cuisine créative et généreuse, aux influences méditerranéennes et asiatiques. Formée à la cuisine végétale, elle met les produits de saison à l'honneur avec des saveurs originales et colorées.



RETRAITE 22 - 24 JANVIER 2027 · AIRIAL DU BRANASSE, SEIGNOSSE

Les pratiques

PILATES

Renforcer le corps, retrouver son équilibre.
Une pratique douce et profonde qui associe renforcement musculaire, respiration et précision du mouvement. Des exercices fluides pour renforcer les muscles profonds, améliorer la posture et développer souplesse et mobilité, tout en respectant son rythme.

STRETCHING

S'étirer, libérer les tensions, retrouver de la légèreté.
Des étirements doux et progressifs pour assouplir le corps, améliorer la mobilité et dénouer les tensions musculaires. Un moment pour retrouver fluidité et confort, à son rythme.

LE MOMENT DANSÉ

Oser bouger, s'exprimer, se laisser porter.
Guidé par Émilie et Élodie, un moment de liberté pour explorer le mouvement au rythme de la musique, lâcher prise et retrouver le plaisir de bouger spontanément. Sans chorégraphie imposée ni expérience nécessaire.

YIN YOGA

Ralentir, relâcher, se recentrer.
Une pratique douce et méditative, où les postures sont maintenues plusieurs minutes pour relâcher les tensions, approfondir la respiration et apaiser l'esprit. Une invitation à ralentir et à écouter son corps.

ATELIER ARTISTIQUE

Créer, s'exprimer, laisser une trace.
Avec l'artiste Tim Frager, explorez un langage graphique mêlant mots, symboles et silhouettes d'arbres pour réaliser une œuvre personnelle et unique. Aucune expérience artistique nécessaire : chacun repart avec sa création.



RETRAITE 22 - 24 JANVIER 2027 · AIRIAL DU BRANASSE, SEIGNOSSE

Votre parenthèse comprend

- **9 heures de Pilates, stretching et Yin Yoga**, accompagnées par Émilie et Élodie
- **Un atelier artistique avec Tim Frager**, pour explorer votre créativité et repartir avec votre œuvre personnelle
- **Un moment dansé,** pour découvrir le plaisir de bouger autrement
- **Une cuisine végétarienne,** saine, généreuse et gourmande, avec **tous les repas inclus**
- Des instants de détente, entre **sauna, bain froid et temps libre**
- **3 jours et 2 nuits** à l'Airial du Branasse, avec hébergement au choix : dortoir, chambre duo ou solo
- Un **welcome pack** imaginé avec nos partenaires
- Un lieu d'exception, de belles rencontres, des expériences à partager… et le luxe de n'avoir **rien d'autre à penser que profiter.**



Tarifs

Dortoir
10 places
790 €
TTC/pers

Chambre double
5 chambres
890 €
TTC/pers.

Chambre simple
2 chambres
990 €
TTC/pers.



RETRAITE 22 - 24 JANVIER 2027 · AIRIAL DU BRANASSE, SEIGNOSSE



Le lieu

L'AIRIAL DU BRANASSE

Un écrin de nature au cœur des Landes.
Niché dans un parc forestier de 5 hectares à Seignosse, l'Airial du Branasse mêle charme authentique et confort contemporain. Ses bâtisses chaleureuses, sa salle de pratique ouverte sur la forêt, son sauna et son bain froid en font un lieu idéal pour ralentir, se ressourcer et savourer pleinement cette parenthèse.







Informations et réservations

Anne-Sophie PAGA PINSOLLE

06 87 56 20 81
contact@allyouneedevents.fr