

## Luxury Retreat - Tulum

### Jour 1 – Mardi 14 avril

À partir de 17h : Accueil des participantes à la villa

18h30 : Cérémonie d'ouverture

- Rituel cacao
- Cercle de parole
- Séance de sound healing

Un moment puissant de connexion, de partage et d'ancrage pour débuter la retraite en conscience

20h30 : Dîner de bienvenue à la villa, préparé par notre cheffe privée. Rencontre avec toutes les intervenantes, présentation du programme de la semaine

### Jour 2 – Mercredi 15 avril

7h30 : Éveil de l'âme et de l'intention

Pratiques de développement personnel, exercice de manifestation et méditation guidée avec Ariane

9h00 : Petit déjeuner à la villa

11h00 : Yoga doux et énergisant avec Ola

- Atelier découverte des Produits vertus du Blue Lotus (Lotus the Real)

13h00 : Déjeuner tous ensemble à la villa

14h30 - 15h30 : Atelier Skincare avec Mo

Routine beauté personnalisée et conseils experts

15h30 - 17h00 : Soins et détente

- Massage japonais Kobido avec Mo (sur réservation)

• Relaxation autour de la piscine

17h00 : Départ pour Naum Tulum

18h30 : Concert dans une cénote

Un moment magique dans un lieu sacré, possibilité de nager dans la grotte-cénote

20h30 : Dîner au restaurant Naum Tulum

### Jour 3 – Jeudi 16 avril

7h30 : Rituel matinal avec Ariane (manifestation et méditation)

9h00 : Petit déjeuner à la villa

11h00 : Yoga doux avec Ola

- Séance de breathwork et bain glacé (ice bath) pour libérer et revitaliser

13h00 : Déjeuner à la villa

14h30 - 17h00 : Temps de soins et régénération

- Massage Kobido (sur réservation)

• Détente autour de la piscine

• Temps libre

17h00 : Séance de Pilates

19h00 : Soirée Ecstatic Dance

21h30 : Dîner à la villa

### Jour 4 – Vendredi 17 avril

7h30 : Rituel matinal manifestation et méditation

9h00 : Petit déjeuner

11h00 : Yoga doux avec Ola

13h00 : Déjeuner à la villa

14h30 - 17h00 : Kobido (sur réservation), détente et temps libre

17h00 : Séance de Pilates

20h00 : Soirée au Nomade Tulum

Dîner les pieds dans le sable, ambiance festive au bord de l'eau

### Jour 5 – Samedi 18 avril

7h30 : Rituel du matin avec Ariane

9h00 : Petit déjeuner

11h00 : Yoga doux avec Ola

13h00 : Déjeuner à la villa

14h30 - 17h00 : Soins Kobido (sur réservation), détente et temps libre

17h00 : Pilates

20h30 : Dîner de clôture à la villa-soirée surprise pour cette dernières

### Jour 6 – Dimanche 19 avril

9h00 : Dernier petit déjeuner tous ensemble

11h00 : Départs