RETRAITE BIEN-ÊTRE HOLISTIQUE EN CRÊTE

24 septembre au 1er octobre 2022

entre femmes

VILLA CANDICE
★★★★★
Luxurious Old Mill Oil

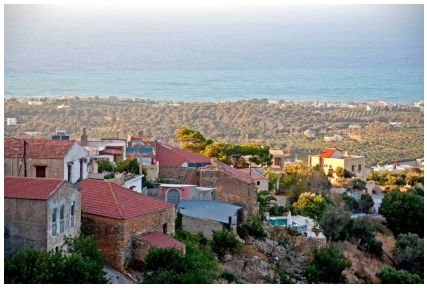
WATT ABOUT
YOUR HEALTH

Retraite "bien-être" holistique en afin de préparer notre immunité pour l'hiver et d'optimiser notre état de santé: environnement serein, cuisine saine et vivante (sans gluten), formations en nutrition, activités physiques revitalisantes et apaisantes.

Programme de la semaine:

8h	Shot détox et méditation
8h30 à 9h30	Petit déjeuner protéiné
10h à 11h	Yoga ou Pilate ou Stretch
11h à 12h30	Temps libre (piscine, balade dans le village, lecture, billard etc.)
12h30 à 14h	Lunch protéiné
14h à 17h	Temps libre ou activité selon le programme (Formation en nutrition /Massage ou soin visage / balade organisée)*
17h à 18h	Aquapower
19h	Apéro sain
19h30	Repas du soir végétarien préparé par chef crétois
	Soirée libre

* Programme donné en début de retraite



Autres activités inclues:

- Deux dîners en taverne
- Une balade aromatique organisée par Sophrologue
- Deux ateliers en nutrition
- Un massage ou un soin visage au choix donné par Massothérapeute professionnelle et Directrice d'une école d'esthétique réputée à Bruxelles
- Tapis de yoga disponible à la Villa
- Billard mis à disposition
- Dernière journée libre découverte de la ville Chania (01/10: départ le samedi matin, visite libre, point de rendez-vous deux heures avant le départ du vol)
- Possible sortie yoga dans le village sur la sublime terrasse d'une taverne

Activités non inclues:

- Découverte de l'île
- Location de voiture possible
- Diners à l'extérieur en dehors de ceux prévus par la retraite

Logement: Vous avez accès également à toutes les facilites qu'offre la Villa Candice (réceptions, cuisine, piscine, wi - fi gratuit).

SUITE APOLLON

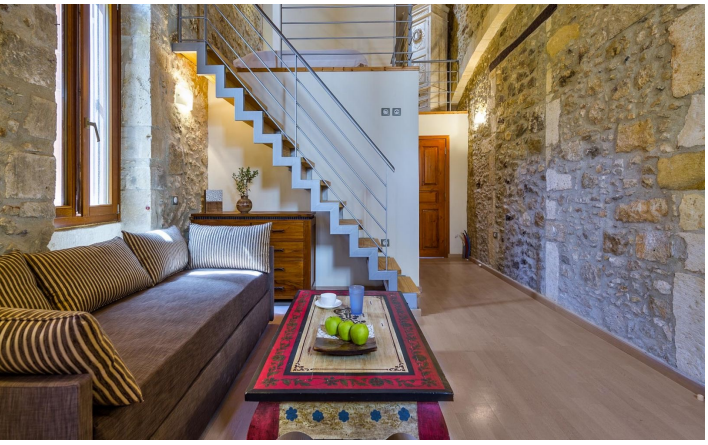
Surface de 30 m² avec lit King size 180 x 200 et salle de bain avec baignoire , douche et toilettes. Parquet dans toute la chambre. Accès à une immense terrasse de 60 m² avec magnifique lever du soleil tous les matins.
Une très belle **suite** pour votre nuit de noces ou tout autre événement romantique.

Chambre de deux personnes + salle de bain privative (lit king size à partager)

SUITE APHRODITE

Belle suite de 30 m² avec lit King size 180 x 200, salle de bains avec douche et toilettes. Parquet dans toute la chambre. Accès à une grande terrasse de 60 m² avec magnifique lever du soleil tous les matins. Une suite qui convient à tous les amoureux de la nature avec une magnitude vue sur la chaine de montagnes du Psiloritis et la mer Égée.

Chambre de deux personnes + salle de bain privative (lit king size à partager)



SUITE NEPTUNE

La **suite** Neptune est une chambre **familiale** comprenant un lit Queen size (140 x 200) en mezzanine et un divan lit séparable en 2 lits simples. Une salle de bains avec douche et toilettes.
Une belle grande cheminée d 'époque pour des soirées d' hiver douillettes.

Chambre de quatre personnes + salle de bain privative

SUITE VENUS

La suite Venus est une **chambre familiale** de 30 m² avec 2 lits simples et un lit Queen size en mezzanine. Soit 3 à 4 personnes possibles. Une salle de bains avec douche et toilettes. Vue sur mer et coucher de soleil sur **Rethymno**. Une chambre familiale joliment décorée de bleu et blanc.

Chambre de quatre personnes + salle de bain privative

Prix par personne:

Chambre de quatre personnes (suite Venus ou Neptune): 1349 euros pp
Chambre de deux personnes (suite Apollon ou Aphrodite): 1549 euros pp

- **Inclus:**
  - Logement (magnifique Villa Candice en Crête) dans chambres à partager (4 ou 2 personnes avec une salle de bain privative par chambre)
  - 3 repas par jours (pension complète)
  - 2 séances de sport par jour (yoga / pilate / stretching / aquagym)
  - Les formations en Nutrition
  - 2 sorties en taverne locale (restaurant grecque)
  - Transport A/R aéroport de Chania (attention, il y a deux aéroports en Crête)
  - 1 massage ou 1 soin visage au choix

- **Exclus:**
  - Billets d'avion (*Brussels Airlines* du 24 septembre (14h40) au 1er octobre (20h05))
  - Assurance voyage
  - Boissons alcoolisées
  - Location voiture (pour celles qui désirent visiter les environs)
  - Sortie au port de Réthymnon (pour celles qui désirent visiter les environs)

- **Inscription:**
  - Formulaire à remplir et versement de l'acompte de:
    - Chambre de quatre personnes: 349 euros
    - Chambre de deux personnes: 549 euros
  - Solde de 1000 euros à verser pour le 15 août 2022 au plus tard
  - Acompte non remboursable
  - Un minimum de 10 inscriptions pour confirmer la retraite (email de confirmation 1.5 mois avant le départ). En cas d'annulation de la retraire, un remboursement intégral sera effectué.

- **Paiement:**

  Acompte à verser sur le compte suivant:
  - BE28 7310 5117 2020
  - Communication « retraite septembre 2022 + NOM PRENOM »

RETRAITE HOLISTIQUE DE BIEN-ÊTRE EN CRÊTE

Formulation d'inscription

Informations personnelles:

Nom:

Prénom:

Date de naissance:

N° de carte d'identité:

Adresse postale:

Adresse email:

Téléphone:

Contact d'urgence:

Allergies:

Informations que vous souhaitez partager:

Date de l'inscription + signature pour accord:

Chambre (à cocher):

O Chambre de deux personnes à partager (1549 euros)

O Chambre de quatre personnes à partager (1349 euros)

Soin au choix:

O Soin visage spécialisé

O Massage corps relaxant

Paiement:

Acompte* (non remboursable sauf annulation retraite)

- 549 euros (chambre de 2 personnes à partager)
- 349 euros (chambre de 4 personnes à partager

Solde (1000 euros à verser pour le 15 août 2022)

*Acompte non remboursable sauf si annulation de la retraite. 10 inscriptions nécessaires. L'inscription est validée à partir du moment où le formulaire est dûment rempli et l'acompte est versé