

Planning retraite “Sweet detox before summer”

by SOLAIA –Printemps 2026

Jour 1 :

16H : présentation et thé d'accueil
17H30 : breathwork et alignement avec pranayama et yoga doux
19H : apéritif dînatoire sain avec des produits locaux et de saison

Jour 2 :

9H : Morning yoga flow énergisant
10H30 : Bain de mer drainant et revitalisant
12H30 : Brunch équilibré
13H30 : temps libre et lecture + massages/soin visage groupe 1
17H30 : introduction gua-sha et drainage brossage à sec
19H : bouillon au collagène et repas detox
20H30 : séance de médiation et relaxation

Jour 3 :

9H : Morning yoga flow énergisant
10H30 : Power walk (promenade)
12H30 : Brunch équilibré
13H30 : temps libre et lecture + massages/soin visage groupe 2
17H30 : introduction à la Naturopathie
19H : bouillon au collagène et repas detox
20H30 : séance de médiation et relaxation

Jour 4 :

9H : Morning yoga flow énergisant
10H30 : Bain de mer drainant et revitalisant
12H30 : Brunch équilibré
13H30 : temps libre et lecture + massages/soin visage groupe 3
17H30 : introduction à l'Ayurveda
19H : bouillon au collagène et repas detox
20H30 : soirée de clôture – tirage d'oracles et cercle féminin

Jour 5 :

8H30 : départ

**Mise à disposition d'encas légers et boissons chaudes/détox tous les matins à partir de 8h*



CONDITIONS TARIFAIRES

Retraite “Sweet detox before summer” 4 jours/4 nuits (du dimanche 03/05/2026 au jeudi 07/05/2026) à Calvi, en Corse.
Cette offre comprend l'ensemble des activités, les repas et les nuits dans d'anciennes bergeries entièrement rénovées au coeur de la Balagne.

Tarif early bird de 1450€ par personne tout le mois de février 2026 (valable uniquement en chambre partagée),
1650€ à partir du 1er mars en chambre double et 1800€ par personne en chambre privée.

Paielement en 3x disponible avec Klarna.

Transfert compris depuis l'aéroport de Bastia ou Calvi

ACCÈS AU LIEU

Chemin de la Signoria,
Route de la Forêt de Bonifato
20260 Calvi
En avion : 1h30 de l'aéroport de Bastia et 5 min de l'aéroport de Calvi

Pour toutes questions ou réservation :
e-mail à solaia.calvi@gmail.com, au 06 49 81 33 38 par téléphone ou directement sur notre site www.solaiacalvi.com