

# Retreat by HUTTOPIA

Envie d'une pause déconnexion pour recharger les batteries avant l'hiver ?

Au cœur de la forêt domaniale de Senonches, dans un environnement forestier exceptionnel, venez vivre l'expérience Retreat by Huttopia. Il est grand temps de penser à vous et de vous octroyer une parenthèse loin de votre quotidien. Pour la première fois, Huttopia propose un séjour pour reconnecter le corps et l'esprit, se revitaliser et pratiquer la méditation au cœur de la nature.

Expérimentez dans un environnement forestier exceptionnel un programme détox et relaxation unique, ainsi qu'une cuisine saine et gourmande.

Arrivée le **vendredi 11 octobre** à 17h  
Départ le **dimanche 13 octobre** à 16h

### **Adresse**

Village Huttopia Senonches  
Etang de Badouveau - 28 250 SENONCHES

**Limité à 25 participants.**

Une expérience au cœur de la nature et exclusive en célibataire, en couple ou entre amis.

# LE PROGRAMME & LES TARIFS

---

## La Retreat by Huttopia comprend

**2 nuits dans une Cabane en bois au cœur** au cœur de la forêt domaniale de Senonches (avec tout le confort nécessaire).

**Des séances de yoga, de méditation et de sport** avec la pétillante Christelle du blog [Le Canard Ivre](#). Peu importe votre niveau, Christelle s'occupera de vous et partagera ses secrets forme et bien-être loin du tumulte de votre quotidien.

**L'accès au SPA forestier** en bord de lac.

**La cuisine by Divine Kitchen Food**, est à 80% végétale, ne contient ni sucre raffiné, ni alcool. Les menus sont faits maison et élaborés à partir d'ingrédients de saison, frais, sains et de premier choix.

**1 atelier culinaire**

## Programme complet

Deux jours de « thérapie verte », autrement dit une immersion oxygénante et ressourçante au cœur du Village Huttopia Senonches, pour se (re)connecter à son énergie profonde, se libérer du stress et préparer/renforcer le corps et le mental aux mois d'hiver.

### Vendredi

Arrivée à 17h

18h - 19h30 Deep Stretch & Relaxation inspire de la sophrologie.

20h Dîner

### Samedi

7h30 - 8h30 Respirologie & Méditation guidée

8h30 - 9h Petit-déjeuner

10h - 12h Cardio Training Run & Bike

12h -13h Déjeuner

13h - 18h Temps libre (possibilité d'accès au SPA Forestier)

18h - 19h30 Dream Flow (flow « restauratif » inspiré du yoga)

### Dimanche

8h00 - 9h15 Heat Yoga (yoga et renforcement musculaire)

9h30 - 11h Atelier culinaire

11h30 - 13h Brunch

14h -15h Atelier au choix (abdominaux ou inversions)

16h Fin du week-end

## Tarifs

En Cabane partagée (deux chambres) : 400 €

Chaleureuse en toute saison grâce à son poêle à bois, la cabane en bois massif dispose d'une salle de bain et de deux chambres séparées. (Le transport n'est pas compris dans le tarif indiqué.)

### Pour réserver et régler votre place

Merci de nous envoyer :

- Un acompte de 80 € à l'ordre d'Huttopia Travel par chèque.
- Le solde restant par chèque. Si vous payez en plusieurs fois, merci de nous adresser tous vos chèques en même temps. Nous les encaisserons mois par mois jusque 10 jours avant le démarrage du stage.

# ASSURANCES & POLITIQUE D'ANNULATION

---

## **Assurances**

Nous vous demandons un certificat médical avec la mention de « non contre-indication » à la pratique sportive » de moins de 3 mois. Celui-ci est obligatoire pour participer au stage.

## **Politique d'annulation**

En cas d'annulation, seuls les arrhes ne seront pas remboursées.

Les réservations annulées au moins 20 jours avant le début du stage pourront être remboursées à hauteur de 100% sans frais supplémentaires. Les réservations annulées au moins 10 jours avant le début du stage pourront être remboursées à hauteur de 50% (moins les arrhes).

Huttopia se réserve le droit d'annuler son stage s'il y a moins de 10 inscrits, 10 jours avant la date du stage.

# FICHE D'INSCRIPTION - à imprimer et renvoyer

---

Retreat by Huttopia

Du vendredi 11 octobre au dimanche 13 octobre 2019

NOM : .....

PRENOM : .....

ADRESSE : .....

.....

CODE POSTAL : .....

VILLE : .....

TELEPHONE : .....

Pour les repas, merci de nous signaler si vous avez des allergies / intolérances ou restrictions alimentaires :

.....

DATE : ...../...../.....

SIGNATURE

Précéder de la mention « bon pour accord »

**Dernière date de réservation : le 22 septembre 2019**

La fiche d'inscription et le règlement sont à renvoyer à l'adresse suivante :

**Huttopia Travel**  
**Mélody Fassina**  
**Rue du Chapoly**  
**69290 Saint-Genis-les-Ollières**

Dès sa réception, nous vous recontacterons par mail pour valider votre inscription.

Contact en cas de besoin :

[retreat@huttopia.com](mailto:retreat@huttopia.com)

Tel : 07.60.37.33.58