WEEK END SIGNATURE

Retraite bien-être par Elya Guillaume & Célia Guiheux

15 - 17 janvier 2027



INTRODUCTION

Et si prendre soin de sa santé devenait un art de vivre?

Le temps d’un week-end, expérimentez un ensemble de rituels imaginés autour du mouvement pour un bien-être au quotidien.

Parce que la longévité ne consiste pas seulement à vivre plus longtemps, mais à vivre mieux durablement.

VOS HÔTES

Elya Guillaume & Célia Guiheux





Elya et Célia sont ravies de vous accueillir au Château de Moulins-le-Carbonnel à l'occasion de cette deuxième édition du Week-end Signature.

Masseur-kinésithérapeutes spécialisées en santé de la femme et professeures de Pilates, elles accompagnent les femmes à chaque étape de leur vie, avec la conviction que la santé se cultive au quotidien, à travers des habitudes simples, durables et accessibles.

Elles ont imaginé ce week-end comme une véritable respiration en début d'année : une parenthèse pour ralentir, prendre soin de soi et repartir avec des rituels concrets qui feront une réelle différence dans votre quotidien.



L'EXPÉRIENCE

Commencez l'année en douceur en vous offrant cette parenthèse rare.

Au coeur des Alpes mancelles, nous vous donnons rendez-vous dans un lieu d'exception : le Château de Moulins-le-Carbonnel situé à seulement 200 km de Paris et de Nantes.

Du 15 au 17 janvier 2027, laissez vous porter par une expérience exclusive où élégance, plaisir et bien-être se rencontrent.

POUR QUI?

Les femmes qui choisissent de prendre leur santé en main, avec douceur et intention.

Celles qui souhaitent retrouver leur énergie, apaiser les déséquilibres du quotidien ou simplement cultiver leur vitalité sur le long terme.

Celles qui aspirent à ralentir, à intégrer des rituels durables, à bouger avec plaisir, à apprendre, à se reconnecter à elle-même et à partager une expérience inspirante dans un lieu d'exception, entourée d'autres femmes.



LE PROGRAMME

Vendredi — Le repos

16 : 00	L’accueil - Installation & découverte des lieux
18 : 30	La discussion - La longévité
19 : 00	Le mouvement - Les bases du Pilates
19 : 30	La rencontre - Apéritif de bienvenue
20 : 00	La table - Dîner de partage
21 : 00	Le sommeil - Posture & respiration à la bougie
21 : 30	L’immunité - Infusion au coin du feu

Samedi — L’énérgie

08 : 30	Le réveil - Petit déjeuner gourmand et équilibré
10 : 00	Le mouvement - Pilates & renforcement
11 : 30	La discussion - L’alimentation anti-inflammatoire
12 : 30	La table - Les saveurs d’hiver

13 : 30	L’atelier - Automassage du ventre
14 : 00	Le temps libre ou le temps d’un soin
18 : 00	Le mouvement - L’expérience sensorielle
19 : 30	La table - Dîner aux chandelles

Dimanche — La légèreté

08 : 30	Le réveil - Petit déjeuner léger
10 : 00	L’atelier - Autour de la lymphe - Autodrainage
10 : 30	Le mouvement - Pilates dynamique
12 : 00	La discussion - L’hydratation
12 : 30	La table - Brunch signature
14 : 00	Le départ - Les intentions pour l’année

INCLUS

- 2 nuits dans un château privatisé
- Repas, collations et boissons (non alcoolisées) préparés par notre cheffe
- Toutes les pratiques Pilates et ateliers bien-être
- Les discussions autour des piliers de santé
- La pochette signature : une séléction d’essentiels pour prolonger l’expérience à la maison

NON INCLUS

- Le transport
- Le soin



LES REPAS

Passionnée de cuisine et de l’art de recevoir, Elodie, cheffe privée, aura le plaisir de nous faire découvrir son univers lors de ce séjour d’exception :

- Des produits choisis avec soin, au rythme de la nature et des territoires
- Des assiettes végétales et généreuses, pensées pour apporter énergie et légèreté
- Des menus sur-mesure, colorés et vivants, pour éveiller les sens et les émotions
- Des repas conçus comme des moments de partage et de convivialité.

Elle nous partagera sa vision de l'alimentation consciente : comprendre ce qu’il se passe dans notre corps au fil des saisons, apprendre à écouter ses besoins, cuisiner avec plus d'intuition et remettre du sens dans son assiette.





LES NUITS

Chaque chambre a son atmosphère. Choissisez celle dans laquelle vous vous sentirez le mieux pour vivre pleinement votre expérience.

Le partage

Chambre partagée - Salle de bain partagée

Un cocon chaleureux sous les toits, idéal pour vivre pleinement l'expérience de la retraite, créer des liens et partager de beaux moments - **510 euros**

La tranquilité

Chambre privée - Salle de bain partagée

Votre refuge sous les combles. L'intimité d'une chambre rien que pour vous, tout en profitant des espaces communs dans une atmosphère douce et apaisante - **540 euros**

L’écrin

Suite privée - Salle de bain privée

Les plus belles chambres du château, baignées de lumière, avec leurs volumes généreux, leur hauteur sous plafond et leur salle de bain privative. Pour celles qui souhaitent vivre cette parenthèse dans un confort absolu - **580 euros**



LE SOIN

L’esprit libre

Un rituel signature dédié au visage, au cou et au cuir chevelu pour délasser les traits, libérer les tensions et retrouver cette sensation si précieuse d'un esprit léger.

Entre gestes enveloppants et drainage délicat, le visage retrouve son éclat, le mental ralentit et le corps se relâche profondément.

45 min - 60 euros

INFORMATIONS & RÉSERVATION

Inscription confirmée après réception du règlement.

Cette retraite est volontairement limitée à 12 participantes afin de préserver un accompagnement de qualité, des échanges privilégiés et une expérience intimiste.

Clôture des inscriptions le 15 novembre 2026. Non annulable, non remboursable.

Pour toute demande de réservation :

elyaguillaume@gmail.com
06.02.28.21.39

Parce que prendre soin de sa santé peut aussi être une expérience belle, douce et profondément ressourçante.

Le bien-être comme art de vivre.



MOULINS LE CARBONNEL