



the new me *retreat*

DU 05 AU 08 OCTOBRE 2024

at

DOMAINE

MISINCU

★★★★★

CAP CORSE

Retreat

“SPORT & BUSINESS:
SE RECHARGER ET SE RÉINVENTER”

DU 05 AU 08 OCTOBRE 2024

JOUR 1

11h00	Début de votre séjour Transformation
12h00	Déjeuner dans notre restaurant
	Découverte du Domaine
15h00	Accueil en chambre
4 places	Et si vous profitez d'un soin pour commencer ce week-end en douceur ?
17h30-18h30	Cours Yoga Signature The New Me
19h00	Apéritif typiquement Corse
20h00	Dîner dans notre restaurant La Table
21h30-22h30	Moment d'échange “Reconnecter son corps”

JOUR 3

8h00-9h00	Séance de Yoga face à la mer
9h30	Petit-déjeuner
11h00	Atelier surprise
13h00	Déjeuner
15h30	Cours de Pilates avec William
4 places	Un petit moment à vous accorder; réserver votre massage ressourçant !
19h00-20h00	Moment d'échange “Votre transformation”
20h30	Dîner dans notre restaurant La Table

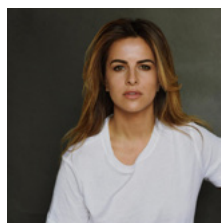
JOUR 2

7h30-7h45	Marche méditative matinale
8h30	Petit-déjeuner
9h30-10h30	Cours de Yoga Signature The New Me
4 places	Profitez de cet interval pour bénéficier d'un massage sur-mesure
13h15	Déjeuner dans notre restaurant
4 places	Un moment de temps libre pour se ressourcer à travers un massage relaxant
17h30-18h30	Cours de Yoga Full Body avec William
19h00-20h00	Moment d'échange “Sunset respiration”
20h30	Dîner dans notre restaurant La Table

JOUR 4

8h00-08h45	Séance “Mobilité” matinale
9h00	Petit-déjeuner
10h30	Atelier intentions
11h00	Départ des chambres (vos affaires pourront être laissées en bagagerie)
11h30	Brunch pour se retrouver avant de se quitter
13h00	Départ

Ce planning indicatif sera individualisé
pour chaque participant



the new me

en présence de
Constance DE SCHOMPRÉ,
fondatrice de **the new me**

Domaine Misincu
Lieu dit Misincu
20228 Cagnano
contact@hotel-misincu.com
hotel-misincu.fr
+33 (0)4 95 35 21 21

