



the new me
retreat

DU 05 AU 08 OCTOBRE 2026

at

DOMAINE

MISÎNCU

★★★★★

CAP CORSE

Retreat

“SE RECHARGER
ET SE RÉINVENTER”

DU 05 AU 08 OCTOBRE 2026

LUNDI 05 OCTOBRE

11h00	Début de votre séjour Transformation
12h00	Déjeuner dans notre restaurant
	Découverte du Domaine
15h00	Accueil en chambre
4 places	Et si vous profitiez 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”

MARDI 06 OCTOBRE

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
19h00-20h00	Moment d'échange “Sunset respiration”
20h30	Dîner dans notre restaurant La Table

MERCREDI 07 OCTOBRE

8h00-9h00	Séance de Yoga face à la mer
9h30	Petit-déjeuner
11h00	Atelier surprise
13h00	Déjeuner
15h30	Cours de Pilates
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

JEUDI 08 OCTOBRE

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

