

## **Retraite nature & bien-être (3 jours)** **A partir de 1 395 €/personne**

Une retraite calme et régénératrice de trois jours conçus pour reconnecter le corps et l'esprit à la nature nordique. Le programme combine des activités douces en plein air, des rituels traditionnels de sauna et des séances guidées de bien-être, dans le cadre paisible de Terwa. Idéal pour les groupes internationaux en quête d'équilibre, de récupération et de moments partagés significatifs.

### **JOUR 1 – ARRIVÉE & ANCRAGE**

**15h00** Arrivée au Terwa et thé d'accueil aux herbes.

Un accueil tout en douceur sur le domaine et un temps pour s'installer.

**16h00** Balade Forest Mind (1 heure)

Une promenade guidée basée sur la méthode ForestMind, favorisant la détente, la conscience sensorielle et la récupération mentale grâce à des mouvements doux et la connexion avec la nature.

**18h00** Rituel sauna & baignade dans le lac.

Une expérience traditionnelle de sauna finlandais guidée par un professionnel, incluant contraste chaud-froid, refroidissement en extérieur ou dans le lac et temps de relaxation.



**20h00** Dîner nordique trois services.

Un dîner saisonnier de trois services inspirés des ingrédients et herbes nordiques.

### **JOUR 2 – RESTAURATION & RECONNEXION**

**08h00** Relaxation aux bols sonores (1 heure).

Séance guidée de sonothérapie profondément relaxante utilisant des bols sonores pour calmer le système nerveux, favoriser la récupération et créer un sentiment d'équilibre et de présence.

**09h30** Petit-déjeuner nordique complet.

Petit-déjeuner nourrissant proposé par Le Terwa.



**11h00** Atelier d'art en nature ou Bain de forêt (1-1,5 heure).  
Expérience créative ou sensorielle apaisante en pleine nature, centrée sur la présence, l'observation et la connexion avec la forêt.

**13h00** Déjeuner végétarien de saison.

**14h00** Temps libre ou massage (optionnel).

**15h00** Atelier parfum – Créez votre fragrance (3 heures).  
Atelier guidé présentant les bases de la parfumerie naturelle, où chaque participant crée son parfum personnel à emporter.

**20h00** Dîner dégustation végétarien aux chandelles.  
Dîner végétarien raffiné et détendu de cinq services, servi dans le restaurant du Manoir.



### **JOUR 3 – DÉPART EN ÉQUILIBRE**

**08h30** Petit-déjeuner au Terwa.

**10h00** Paddle sur le lac / Raquettes en hiver, ou Randonnée silencieuse en forêt.  
Activité en plein air calme selon la saison et les préférences du groupe, paddle sur le lac ou promenade silencieuse guidée en forêt.

**12h00** Conférence bien-être.  
Introduction inspirante au bien-être holistique, combinée à des exercices de respiration et de pleine conscience.

**13h00** Déjeuner & départ.





**Bon à savoir :**

**Catégories / Thèmes :** Relaxation / Nature / Bien-être / Retraite privée

**Niveau de difficulté physique :** Facile – adapté à tous les niveaux de forme physique

**Saison :** Toute l'année

**Durée :** 3 jours

**Participants / taille du groupe :** Minimum 8 personnes

**Langues :** Anglais

**Cuisine de niveau rotisseur incluse :** Pension complète (hors boissons)

**Nuits incluses dans le prix :** Deux nuits d'hébergement / Nuitée en chambre double (standard hôtel haut de gamme)

**Guide inclus dans le prix :** Oui – guides et hôtes professionnels spécialisés en bien-être

**Transport :** Les activités commencent généralement depuis la cour du domaine, mais le transport vers le lieu de l'activité est toujours inclus dans le programme. Des services de transport séparés sont disponibles.

**Services optionnels :**

Transport depuis/vers l'aéroport : 4 personnes ou moins : 215 € par trajet / 4 à 16 personnes : 380 €  
/ Plus de 16 personnes : 490 €

Massages et boissons

**Aspect durabilité :** Les activités de bien-être en pleine nature, la taille réduite des groupes et l'utilisation réfléchie des ressources locales soutiennent un tourisme durable et responsable.

**Prix :** 1 395 € / personne, TTC