

HÔTEL LA PONCHE

RETRAITE BEAUTÉ



SAINT-TROPEZ

5 RUE DES REMPARTS



## RETRAITE « LE POUVOIR DE LA BEAUTÉ »

*Saint-Tropez, novembre 2024*

**Soleil d'hiver et brise de mer**, plongeons du ponton dans l'eau fraîche de la baie (pour les courageuses), sentier des douaniers exploré jusqu'aux Canoubiers, perles sucrées d'une tarte tropézienne (pour les gourmandes)... Bienvenue à La Ponche !

En plein cœur du village de Saint-Tropez se niche notre petit paradis où se rencontrent l'Histoire, le charme et le retour du temps long. Ce paradis, nous vous y accueillons pour **quatre jours de Retraite Beauté Holistique...**

**Quatre jours avec Ludivine, Léa, Laurence et Valérie**, nos guides pour vous faire traverser l'hiver dans la douceur de vivre tropézienne.

Quatre jours cocooning pour **transformer** ses émotions, adoucir ses traits, rajeunir son visage... Quatre jours pour **développer** ses sens, **comprendre** comment l'alimentation influe sur notre beauté intérieure, **délier** son corps avec bienveillance, quatre jours pour marcher, respirer, **se faire dorloter**, méditer, s'étirer, écouter la mer...

Au programme : harmonisation sonore, yoga nidra, massage facial liftant sur-mesure, Qi gong du visage, méditation olfactive, marches guidées, échanges philosophiques et pédagogiques sur la beauté, l'alimentation, les huiles essentielles...

*Dates : du 15 au 18 novembre*

*Tarifs : Solo : 2320 € - Duo : 1800 € par personne soit 3600 € - Sans hébergement : 1550 €*

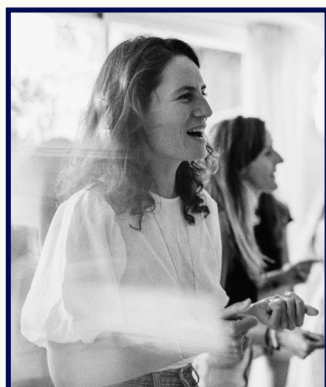
*Infos et résas : [hotel@laponche.com](mailto:hotel@laponche.com) - [www.laponche.com](http://www.laponche.com)*

*12 participants maximum – 6 minimum*

*Vols recommandés depuis Paris :*

**Easyjet Paris - Nice** : Le vendredi 15 novembre : 8h30 – 10h00

**Easyjet Nice - Paris** : Le lundi 18 novembre : 18h55 – 20h25

*Ludivine Vitalie**Valérie Cupillard**Léa Bourratière**Laurence Devillairs*

## UNE RETRAITE ORGANISÉE EN COLLABORATION AVEC LUDIVINE VITALIE

**Ludivine Vitalie** a ouvert en 2017 son cabinet à Saint-Tropez, près de la Ponche, en tant que facialiste. **Spécialiste en massage facial bien-être et anti-âge**, elle prône la beauté vivante et vibratoire en développant des expériences de soins hautement sensorielles. Parce que le visage est intimement lié aux émotions, elle s'est spécialisée dans les apports des neurosciences dans l'accompagnement.

**Valérie Cupillard** est créatrice culinaire et auteure de nombreux ouvrages de référence en matière d'alimentation saine. Elle partage plus de 25 ans d'expérience dans le domaine des **recettes de santé et des huiles essentielles culinaires**.

**Léa Bourratière** est spécialiste des **modalités de guérison par le son**, explorées aux quatre coins de la terre. Son inspiration est puisée dans les forces de la nature autant que dans les pratiques traditionnelles et modernes - elle mixe approche intuitive et enseignement dynamique pour transmettre à ses élèves la capacité de développer leurs propres outils d'exploration.

**Laurence Devillairs**, Normalienne, agrégée, docteur en philosophie, spécialiste de Pascal, Laurence a notamment publié : *La Splendeur du monde* (Stock, 2024) • *Être quelqu'un de bien* (Points, 2024) • *Principe d'inquiétude. La Philosophie de Pascal* (Puf, 2022) • *Petite Philosophie de la mer* (La Martinière, 2022) • *Guérir la vie par la philosophie* (Puf, 2017). Elle est directrice de collection aux Presses universitaires de France, conférencière et **enseigne la philosophie** à l'École de Droit de l'université de Paris 1 Panthéon-Sorbonne.

## PROGRAMME

### JOUR 1 - VENDREDI 15 NOVEMBRE

- . Arrivée
- . « Harmonisation sonore »
- . Déjeuner
- . Temps libre / Soins « Massage facial beauté liftant »
- . Dîner philosophique « Petite philosophie de la Mer »
- . Yoga nidra et sonore

### JOUR 2 - SAMEDI 16 NOVEMBRE

- . Danse intuitive sur le thème « La beauté en mouvement »
- . Petit-déjeuner
- . Temps libre / Soins « Massage facial beauté liftant »
- . Atelier Qi Gong visage
- . Déjeuner pique-nique
- . Atelier : comment le pouvoir des huiles essentielles et hydrolats subliment la cuisine
- . Soins « Massage facial beauté liftant »
- . Dîner débat philosophique « La Splendeur du Monde »

### JOUR 3 - DIMANCHE 17 NOVEMBRE

- . Petit-déjeuner
- . Temps libre / Soins « Massage beauté liftant »
- . Atelier suivi d'un déjeuner : IG Bas 100 % veggie pour une plus belle peau
- . La voix, vibration de la beauté / Soins « Massage facial beauté liftant »
- . Atelier méditation olfactive et sonore
- . Temps libre
- . Dîner débat philosophique « La Splendeur du Monde »

### JOUR 4 - LUNDI 18 NOVEMBRE

- . Marche guidée
- . Soins « Massage facial beauté liftant »
- . Échanges sur les émotions du week-end
- . Brunch

## RÉSERVATION

Hôtel La Ponche 5 rue des Remparts — Saint-Tropez  
hotel@laponche.com TÉL. : +334 94 97 02 53 www.laponche.com

## CONTACT PRESSE

Virginie Audebert — vaudebert@pascalavenot.fr  
TÉL. : +331 53 53 40 56 +336 16 12 10 52