



Le Studio  
by Studio24

# RETRAITE - OLEA TERRA

2026 EDITION

Rejoignez-nous pour une expérience alliant Pilates moderne, nutrition consciente et liens intimes

OCTOBER 01-04, 2026



## À PROPOS DE LA RETRAITE

Rejoignez-nous pour notre deuxième édition de retraite exclusive de Pilates en Provence, cette fois au cœur d'Olea Terra, un écrin de nature baigné de lumière et de sérénité.

Entre oliviers, paysages provençaux et instants de douceur, laissez-vous porter par une parenthèse hors du temps, pensée pour reconnecter le corps et l'esprit.

Vous plongerez dans des cours quotidiens de Pilates et de Yoga, soigneusement conçus pour développer la force, la souplesse et la pleine conscience.

Nous vous guiderons à travers des séances dynamiques et revitalisantes, vous laissant plus forte que jamais et profondément connectée à votre être intérieur.

Nos retraites s'ancrent dans une philosophie essentielle : l'immersion dans la connexion humaine, la joie, une vie consciente, une alimentation nourrissante et le mouvement au quotidien.

Bien plus qu'une simple retraite, c'est une invitation à créer des liens authentiques.

3 nuits/4 jours.

## LA LOCALISATION

Cette retraite prendra place au cœur de la Provence, dans l'univers chaleureux et raffiné d'Olea Terra.

Niché entre collines baignées de soleil, oliviers et nature préservée, ce lieu unique offre une atmosphère douce et authentique, propice au lâcher-prise et à la reconnexion.

Chaque espace a été pensé avec élégance et simplicité pour créer une expérience immersive où bien-être, calme et art de vivre provençal se rencontrent harmonieusement.

L'esprit d'Olea Terra s'inspire de la nature, du slow living et du ressourcement.

Ici, les journées s'écoulent au rythme de la lumière du sud, des senteurs méditerranéennes et des moments de partage.

Un véritable refuge hors du temps, dédié aux retraites et aux expériences holistiques, où l'on vient se recentrer, respirer et retrouver l'essentiel.

PROVENCE, FRANCE.





## DAY 1

### **Matinée**

Accueil autour d'un matcha cérémonial et de quelques douceurs.

Installation, découverte du domaine et remise des cadeaux de bienvenue.

### **Déjeuner**

Déjeuner préparé par les chefs d'Oléa Terra.

### **Après-midi**

Atelier de poterie, une parenthèse créative pour ralentir et se reconnecter à soi.

### **Soirée**

Séance de yoga suivie d'un dîner aux chandelles dans une ambiance chaleureuse et intimiste.

## DAY 2

### **Matinée**

Petit-déjeuner équilibré préparé par Oléa Terra.

Découverte du village de Séguret, entre ruelles pavées, vignobles et panoramas sur les Dentelles de Montmirail, suivie d'une séance de Yoga Flow.

### **Déjeuner**

Déjeuner de saison préparé par les chefs d'Oléa Terra.

### **Après-midi**

Temps libre pour profiter du domaine et de ses alentours. (Soins énergétiques personnalisés disponibles sur réservation en supplément).

Suivie d'une séance de **Pilates Flow & Mobility**, pensée pour délier le corps, améliorer la mobilité et retrouver une sensation de fluidité dans le mouvement.

### **Soirée**

**Divine Feminine Activation** : une expérience immersive mêlant bains sonores, magnétisme et pratiques de reconnexion profonde pour harmoniser corps, cœur et esprit.

Dîner par nos chefs Olea Terra



## DAY 3

### **Matinée**

Petit-déjeuner signature préparé par Oléa Terra.

La journée débute au bord de la piscine,

### **Morning Pilates Flow**

Suivie de notre cérémonie du Matcha Café Adoré, un moment de partage et de pleine présence.

Atelier culinaire ( Cooking Class ) avec Olea Terra autour de recettes fraîches, raffinées et de saison, puis temps de détente au cœur du domaine.

### **Déjeuner**

Déjeuner de saison préparé par les chefs d'Oléa Terra.

### **Après-midi**

Temps libre pour profiter pleinement du lieu et de ses espaces dédiés au ressourcement.

En fin de journée, séance **Pilates & Stretch** (stretching et méditation guidée) pour relâcher les tensions et cultiver un profond sentiment d'apaisement.

### **Soirée**

Soirée inspirée des teintes de l'automne: (terracotta, beige, blanc et brun) autour d'un dîner élégant et chaleureux, célébrant la douceur de vivre et les connexions authentiques.

## DAY 4

### **Matinée**

Réveil en douceur autour d'un petit-déjeuner gourmand préparé par Oléa Terra.

La matinée se poursuit avec une séance de **Pilates Flow – Core & Lower Body**

Une pratique ciblée pour renforcer la sangle abdominale et le bas du corps tout en cultivant force, équilibre et conscience corporelle.

**Atelier d'introspection guidé par une sophrologue, pour intégrer les bienfaits du séjour et repartir pleinement reconnectée à soi.**

### **Déjeuner**

Déjeuner de saison préparé par les chefs d'Oléa Terra.

### **Après-midi**

Un dernier moment de partage autour d'un atelier de peinture texturée, une expérience créative et apaisante pour prolonger la douceur de cette immersion au cœur de la Provence.



## HÉBERGEMENT

---

Olea Terra, en Provence, accueille **quatre chambres** au charme unique pensées comme des espaces de repos, dans une atmosphère intime et apaisante.

Chaque chambre dispose de sa propre salle de bain et d'un univers sobre, inspiré par les matières naturelles et la douceur du lieu.

La retraite s'articule autour d'un programme rythmé entre pratiques bien-être, temps de partage et moments de recentrage.

Pensé en petit comité, seulement **9 participantes**, Olea Terra offre un cadre propice à la déconnexion, à l'écoute de soi et à une vraie pause dans le rythme du quotidien.

Un lieu chaleureux et vivant, où l'on vient autant pour l'expérience humaine que pour l'énergie paisible de la Provence.



## CE QUI EST INCLUS

- 3 petits-déjeuners gourmands et revitalisants.
- 4 déjeuners équilibrés élaborés à partir de produits frais.
- 3 diner-farm d'exception mettant à l'honneur les produits du terroir.
- 1 atelier culinaire immersif avec les chefs d'Olea Terra
- 2 séances de yoga.
- Visite, randonnée
- 4 séances de Pilates Flow.
- 1 atelier poterie.
- 1 expérience de bain sonore harmonisant corps et esprit.

( Cercle féminin )

- 1 atelier de peinture texturée créative.
- 1 séance collective de sophrologie
- Des cadeaux de bienvenue haut de gamme soigneusement préparé pour chaque participante.

## CE QUI N'EST PAS INCLUS

- Assurance annulation personnelle
- Frais de transport jusqu'au domaine
- Soins énergétiques personnalisés, disponibles en option durant les temps libres (en supplément)



NOS SOINS  
( EN SUPPLÉMENT, UNIQUEMENT  
SUR RENDEZ-VOUS )

**Massage énergétique**

- 30 minutes : 50 €

**Massage énergétique vivifiant**

- 60 minutes : 100 €
- 90 minutes : 130 €

**Chaque massage est entièrement personnalisé par la praticienne, en fonction de vos besoins, de vos attentes et de vos demandes du moment, afin de vous offrir une expérience unique et adaptée.**





## COMMENT RÉSERVER ?

---

Si vous avez des questions ou souhaitez obtenir plus d'informations, n'hésitez pas à nous contacter pour un rendez-vous téléphonique.

06.81.30.55.03

[contact@studio24pilates.fr](mailto:contact@studio24pilates.fr)

## TARIFS

---

Le séjour est proposé au tarif de **1 190 € par personne.**  
( 9 places seulement )

- Le tarif inclut l'hébergement, l'ensemble des repas, les pratiques et les activités prévues au programme.
- Possibilité sur demande de paiement en 3x sans frais
- Le solde est à régler maximum 60 jours avant le départ.
- Le séjour est non annulable et non remboursable.