



2 JOURS DE SPORT ET DE BIEN-ÊTRE

CLARTÉ

PLUS QU'UNE PAUSE

11 & 12 AVRIL 2026
À GIF SUR YVETTE (91)

24h de sport, de bien-être, de convivialité, des repas sains, guidés par une coach, dans une villa tout confort.



UN WEEK-END POUR SE RECENTRER, BOUGER ET RALENTIR - ACCESSIBLE À TOUS NIVEAUX

SAMEDI 11 AVRIL

10h : Arrivée

11h : Renforcement musculaire & cardio

12h30 : Déjeuner

14h-14h30: Atelier "Human design"

14h30-16h30 : 15min de Human design personnalisé

14h30-16h30: Temps libre

16h30-17h30 : Atelier Qigong

18h-19h : Mobilité & gainage

19h30 : Dîner

20h : Soirée détente près du feu: atelier dev perso et relaxation

DIMANCHE 12 AVRIL

8h30 : Méditation et mouvements d'éveil

9h : Sport en forêt

10h30 : Brunch

11h : Temps libre

13h : Départ

3h sport
1h Qigong
30min Human
Design
individuel

Repas,
collations,
boissons
saines et
diététiques

Sauna, jacuzzi,
bain froid, feu de
cheminée, tarot,
lectures, ...

10
personnes
maximum



LEURS PARTAGES D'EXPÉRIENCES

'Un moment unique, hors du temps, où le bien être physique et mental ont fusionné naturellement. Une coach à l'écoute sachant adapter le sport aux besoins et possibilités de chaque participant. Merci d'avoir permis aux participants, par les différents ateliers, de se révéler et de montrer que la bienveillance n'est pas un vain mot.' Marie

'Un weekend venu à moi par hasard. Je retiendrais les bonnes énergies, qui ont circulé en harmonie et synergie. Plein de sujets à creuser. Et des courbatures ! Merci Morgane pour ton enthousiasme et ton écoute.' Ken

'J'ai partagé un moment très fort avec des personnes que je ne connaissais pas et qui me sont devenus familières. Merci beaucoup pour cette parenthèse enchantée dans ce lieu magnifique.' Florence

PAUSE VITALITÉ DÉCEMBRE 2025



ACTIV8 HOLISTIC WELLNESS
“Active ton corps, aligne ton énergie”
06 65 63 39 56
activ8.holisticwellness@gmail.com
www.activ8-holisticwellness.com