

QI GONG

HYPNOSE

TAIJI QUAN

L'ÉCHAPPÉE INTÉRIEURE

DU 22 AU 24 MAI 2026



Villeneuve en Retz

ISABELLE BOUTOILLE EI - SIRET 50903528300027 - SARL OPALESENS - SIRET 89123973300019

WWW.ADHYPNOSIS.FR

WWW.OPALESENS.COM



LE CONCEPT

Relâcher les tensions et retrouver l'énergie

L'échappée intérieure est un week-end signature structuré conçu spécialement pour relâcher la charge physique et mentale, relancer l'énergie et repartir avec des pratiques utilisables au quotidien. Un cadre sérieux, des méthodes éprouvées, au coeur d'un écrin de verdure.



LE LIEU

ANYMA, ECRIN DE BIEN-ÊTRE POUR LE CORPS & L'ESPRIT

Situé en Loire-Atlantique, entre terre et mer, c'est le lieu idéal pour une parenthèse dans votre quotidien. Outre le cadre sublime, vous bénéficiez d'un accès au sauna & hammam.



2,5 JOURS / 2 NUITS

CHAMBRE SIMPLE OU PARTAGÉE

Treize chambres à la décoration soignée offrant une très belle vue sur un bois de 22 hectares. (Supplément chambre simple)



LES REPAS

REPAS SAINS & EQUILIBRES

En pension complète, préparée par notre prestataire dans le respect de l'esprit d'une retraite bien-être.



LE PROGRAMME

- **Qi Gong** : relance énergétique, mobilité douce, détente du système nerveux.
- **TaiJi Quan** : fluidité, coordination, stabilité, ancrage.
- **Hypnose** : relâchement, recentrage, consolidation d'intentions concrètes



VOS PRATICIENNES

Isabelle Bouteille, Ad hypnosis

Praticienne en hypnose thérapeutique à Pornic, Isabelle accompagne chacun dans le lâcher-prise mental et la clarification des intentions. Sa pratique précise et respectueuse du rythme de chacun permet de retrouver un espace intérieur de calme et de lucidité.



VOS PRATICIENNES

Elise Pellegrini, Opal&sens

Diplômée en médecine traditionnelle chinoise et spécialiste du Qi Gong et du Tai Ji Quan, Elise guide les participants vers l'ancrage, la fluidité et la mobilisation harmonieuse de l'énergie. Des pratiques qui offrent un véritable temps de ressourcement et d'équilibre intérieur

QI GONG

HYPNOSE

TAIJI QUAN

PLUS D'INFOS SUR NOTRE SITE

WWW.ADHYPNOSIS.FR

Rubrique actualités



TÉL : 07 68 13 50 04

L'ÉCHAPPÉE INTÉRIEURE

ISABELLE BOUTOUILLE EI - SIRET 50903528300027 - SARL OPALESSENS - SIRET 89123973300019

Adh
ADHYPNOSIS

Opat&Sens