

COMMUNIQUE DE PRESSE

Nantes, le mardi 28 février, 2023



RETRAITE BIEN-ÊTRE DANS LE GOLFE DU MORBIHAN YO.FI.LATES « S'épanouir dans le mouvement entre terre et mer » Du 12 au 16 juillet 2023

Chez June, studio de Yoga et Pilates à Nantes, annonce une 7ème retraite bien-être sur son Île fétiche : L'Île d'Arz. Une immersion estivale de **5 jours et 4 nuits à la rencontre de soi et de trois pratiques : le Pilates, le Yoga et le Fitness** pour insuffler force et énergie à son corps et son esprit.



L'ALLIANCE DE TROIS PRATIQUES

Une retraite qui fusionne la puissance et **la précision du Pilates, la fluidité et la complétude du Yoga, et le challenge du Fitness** pour offrir une pratique complète et régénérante en connexion à la nature.

Les pratiques seront terrestres et aquatiques.

Des cours inédits - TOUS NIVEAUX
Yogalates, Pilates Fitness, Pilates,
Yoga.

UN CADRE RESSOURCANT : L'ÎLE D'ARZ

Une maison les pieds dans l'eau, à l'architecture typique de la région. Véritable havre de paix, l'Île d'Arz tient son charme de sa douceur de vivre, son climat doux, ensoleillé et sa nature préservée. Sa côte dentelée protège de nombreuses criques propices à la baignade et offre des panoramas incomparables sur le Golfe.





UN ACCOMPAGNEMENT PERSONNALISÉ

Noémie (professeure de Pilates) et Victoria (professeure de yoga), accompagnent les élèves dans une recherche de libération du mouvement à travers des pratiques personnalisées et adaptées à chacun.e.

AU PROGRAMME

- **3h de pratique par jour** : Pilates, Pilates Fitness, Yogalates, Yoga.
- **Activités** : Paddle, vélo, balade, baignade, ateliers, massage en option ...
- **Cuisine saine et flexitarienne** : 2 repas/jour brunch, dîner + collation.

JOURNÉE TYPE

- **8h30** : Pratique du matin (1h30)
- **11h30** : Brunch
- **Après-midi** : Temps libre (activités)
- **16h30** : Collation
- **17h** : Pratique du soir (1h30)
- **19h30** : Apéritif face à la mer + Dîner

TARIF : à partir de 895€

INFOS & RÉSERVATIONS



À propos de Chez June Chez June est un appartement de bien-être et Yoga situé au 7 rue des Cadeniers à Nantes. À l'origine de ce lieu unique : Victoria Lauro. En 2019, un lieu de vie atypique et convivial de 240m2 naît ainsi pour offrir un cadre propice au bien-être, au partage et à la détente. Le concept : accueillir différentes pratiques et activités permettant de prendre soin de soi et ainsi se déconnecter de son quotidien, dès l'entrée dans l'appartement. Chez June, c'est aussi une équipe d'une quinzaine de professeur(e)s et dix praticiennes bien-être, tous experts dans leurs domaines, dynamiques et bienveillants.



Victoria Lauro, fondatrice
victoria@chezjune.fr
02.40.12.47.38



[Chez June](http://www.chezjune.fr)



[@chezjune](https://www.instagram.com/chezjune)