

SÉJOURS BIEN-ÊTRE

2026

Île d'Arz



chez
June

yoga . pilates
and more

4 jours / 3 nuits



THE PILATES RETREAT

du 7 au 10 mai

Cette retraite sera guidée par **Jeanne Rome**, professeure de Pilates Chez June depuis 2019, formatrice de professeurs et ancienne danseuse professionnelle. Plus qu'une enseignante, Jeanne incarne une véritable **expertise du mouvement**. Sa précision, sa pédagogie et sa bienveillance vous permettront d'explorer la **méthode Pilates dans toute sa richesse**. Après avoir testé ce format lors d'une retraite privée en 2025, cette édition marque notre toute première retraite 100 % Pilates, **une expérience inédite dédiée à la force, à la fluidité et à la conscience du corps**.



Au programme



- **3H de pratique par jour** : des cours de **Pilates complets** et variés avec tout le petit matériel (cercles, ballons, élastiques, briques...) pour renforcer, allonger et tonifier le corps en profondeur.
- Deux séances de **yoga doux, assouplissement** et respiration guidées par **Victoria**, pour relâcher, étirer et équilibrer l'énergie.
- Des moments de **repos**, d'échanges et de partage, dans une **atmosphère bienveillante et joyeuse**.



Nous aurons le plaisir de retrouver **Emma dans la cuisine**, notre cheffe naturopathe, qui concoctera chaque jour des repas sains, colorés et savoureux : brunchs nourrissants, délicieux dîners et collations gourmandes.

Une retraite pour se renforcer, s'ancrer, respirer... et repartir reboosté·e, le corps gainé et l'esprit apaisé.

Inscriptions

4 jours / 3 nuits



JUNE YOGA RETREAT

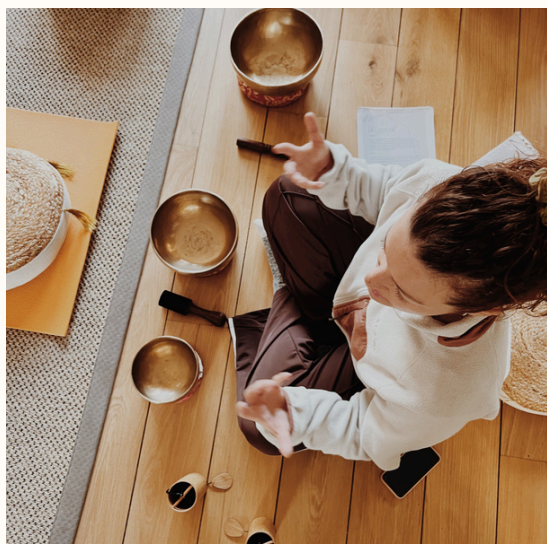
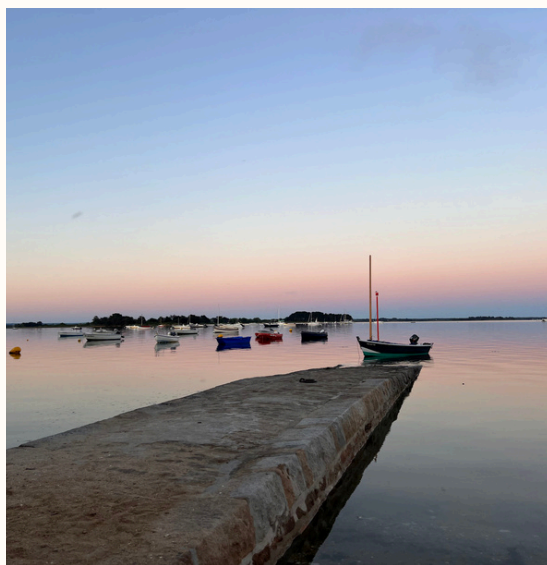
du 11 au 14 juin

Quatre jours pour réveiller en douceur l'**énergie du corps**, **retrouver de l'espace**, du souffle, une bulle de bienveillance, à travers un yoga complet, sensible et inspirant. Cette retraite sera guidée par **Juliette Delatroche**, formée en Hatha, Vinyasa, Yoga De Gasquet, prénatal, et aujourd'hui en Pilates, son approche riche est nourrie par la danse, la respiration et la conscience corporelle. Son enseignement mêle **rigueur et liberté, précision et douceur**, pour que chacun·e trouve sa propre fluidité et son équilibre.

Au programme



- **3H de pratique par jour** : Vinyasa, pour renforcer et délier le corps, Yoga Nidra, pour plonger dans une détente profonde
- Des bains sonores pour apaiser le système nerveux et se reconnecter à ses sensations.
- Des temps d'exploration du mouvement inspirés de la danse et du Pilates, pour redécouvrir le plaisir de bouger autrement.
- Des temps libres pour se reposer, se balader, respirer l'air marin et laisser infuser la pratique.



En cuisine, **Clotilde Ambroise**, nous accompagnera tout au long du séjour avec sa cuisine végétarienne et végétale, mêlant le healthy et le gourmand pour allier plaisir et bien-être.



Une retraite pour ouvrir la saison d'été dans la douceur et la vitalité, retrouver son centre, et repartir fort·e, apaisé·e, recentré·e, prêt·e à rayonner.

[Inscriptions](#)

5 jours / 4 nuits



GLOW & FLOW RETREAT

du 10 au 14 juillet



Une retraite énergisante et solaire, pour explorer le mouvement sous toutes ses formes : **Yoga Danse, Barre, Vinyasa, Yoga du Visage**,... et faire rayonner votre glow intérieur et extérieur ! Guidée par **Mathilde Allart**, cette retraite t'invite à découvrir un yoga moderne, solaire et créatif, où le mouvement devient un moteur d'énergie et de vitalité.

Ancienne danseuse, passionnée par le corps et ses élans, Mathilde enseigne un yoga hybride et vivant, inspiré de la danse, du **Pilates et du stretching**. Chaque pratique devient une célébration du mouvement, une expérience fluide et joyeuse, accessible à toutes.



Au programme



- **3H de pratique par jour** : Vinyasa, pour renforcer et délier le corps, Yoga Danse, Yoga Power & Barre : un mix Yoga-Pilates-Barre pour renforcer, étirer et équilibrer.
- **Yoga du Visage** : routines express et complètes, pour apaiser, rayonner et vous offrir un vrai rituel de beauté holistique.
- Et deux cours guidés par **Victoria**, entre Vinyasa fluide, Yin Yang, respiration et méditation, pour équilibrer intensité et détente.



Ce sera **Emma dans la cuisine**, notre cheffe naturopathe, qui concoquera chaque jour des repas sains, colorés et savoureux : brunchs nourrissants, délicieux dîners et collations gourmandes.

Une retraite pour recharger vos batteries, révéler votre glow intérieur et vous reconnecter à votre énergie solaire.

[Inscriptions](#)

4 jours / 3 nuits

YOGA & RANDO

du 24 au 27 septembre



Notre rendez-vous cocooning du début d'automne...

4 jours pour ralentir, **respirer, marcher** et se reconnecter à l'essentiel, dans l'énergie apaisante de l'île.

C'est le retour de **Théodore Zachée**, professeur de Yin Yoga et Vinyasa, et Victoria, fondatrice de Chez June et professeure de Vinyasa, cette retraite invite à un équilibre subtil entre dynamisme et douceur.

L'**alliance du yoga et de la marche** en pleine nature permet un véritable ressourcement : se remplir de l'énergie de l'île, une **déconnexion totale** qui permet de se (re)centrer et d'offrir au corps une détox régénérante.

Au programme



- 3h de pratique par jour : **Vinyasa le matin, Yin Yoga le soir**
- **2 randonnées guidées** : 8 km et 15 km, pour s'ancrer dans la nature
- Moments de partage, **connexion à la nature**, de repos et de convivialité



Pour vous régaler : **Emma dans la cuisine**, notre cheffe naturopathe, qui concoctera chaque jour des repas sains, colorés et savoureux : brunchs nourrissants, délicieux dîners et collations gourmandes.

Une parenthèse automnale pour se reconnecter à la nature, retrouver le calme intérieur et repartir rechargé·e, recentré·e et apaisé·e.

[Inscriptions](#)



LE LIEU

Île d'Arz



Au coeur du Golfe du Morbihan, l'île d'Arz est un écrin de nature préservée, où le temps semble ralentir. **Sauvage et authentique**, elle invite à la reconnexion la plus pure : celle à soi, à **la mer** et aux éléments.

Ici, on se réveille au rythme des marées, on se laisse porter par le chant du vent et des oiseaux, et l'on savoure la simplicité d'**une vie insulaire**, le temps d'un week-end.

La maison

À seulement **100 mètres de la mer**, notre maison vous accueille dans une **atmosphère conviviale** et raffinée.

Spacieuse et baignée de lumière, elle allie le charme de l'authentique à la douceur contemporaine. Les espaces communs invitent au partage et aux rires, tandis que les chambres, apaisantes et délicatement décorées, offrent un véritable **cocon de repos**.

Un lieu pensé comme **une parenthèse** : intime, chaleureuse, et ouverte sur la beauté brute de l'île.



CHOISIR VOTRE PARENTHÈSE



Les chambres

Les chambres luxe et premium peuvent être réservées pour une seule personne ou deux, si vous venez accompagné.e



Luxe

Chambre avec un lit double (160 cm) et une salle de bain privative.



Premium

Chambre avec un lit double (140 cm) et une salle de bain partagée.



Confort

Chambre avec 3 lits simples et une salle de bain partagée.

Tarifs

Le tarif comprend : l'hébergement, toutes les pratiques de la retraite, et les repas préparés avec soin (brunch, collation et dîner). Le trajet n'est pas inclus.

Chambres	Tarifs 4 jours / 3 nuits	Tarifs 4 jours / 3 nuits <u>Early Birds*</u>	Tarifs 5 jours / 4 nuits	Tarifs 5 jours / 4 nuits <u>Early Birds*</u>
Luxe solo	1390€	1280€	1550€	1425€
Luxe duo	1190€	1095€	1290€	1185€
Premium solo	1250€	1150€	1350€	1245€
Premium duo	980€	900€	1080€	995€
Confort	895€	820€	980€	900€

Paiement en plusieurs fois possible

Early birds*

Offre valable pour les **4 premières** personnes réservant leur séjour plus de trois mois avant le début de la retraite.

Avantage Fidélité

Bénéficiez de -100 € sur votre séjour si vous avez déjà participé à une retraite by Chez June ou si vous faites partie du groupe Chez June Insider.
Offre non cumulable avec le tarif Early Bird.



POUR UNE (RE)CONNEXION

Parce que chaque retraite est plus qu'un séjour, c'est une rencontre.

Avec soi, avec les autres, avec la nature.

Une parenthèse pour ralentir, respirer, bouger, et laisser la joie émerger.

Merci de faire partie de cette belle aventure humaine.



+33 6 74 11 91 91



victoria@chezjune.fr



@chez_june

chez June

yoga . pilates
and more