



Verneuil la douce

DEMEURE D'ART

Détox & Reset avec Céline Julien

Du dimanche 4 au vendredi 9 octobre 2026

LE PROGRAMME

Dimanche 4 octobre - Accueillir & se reconnecter

- **16h** : Arrivée des participants
- **17h30** : Atelier d'ouverture avec au programme :
 - Présentation de la retraite
 - Les principes de la détoxification
 - Les objectifs de la semaine
- **18h30** : Voyage sonore
- **19h** : Bouillon et/ou jus
- **20h** : Atelier d'écriture & journal de gratitude

Lundi 5 octobre - Nourrir son énergie

- **8h30** : Étirements
- **9h** : Jus du matin
- **9h30** : Départ pour randonnée sur la voie verte depuis Verneuil
- **13h** : Déjeuner
- **14h** : Temps libre/ SPA hammam & sauna / Massages (en supplément)
- **17h30** : Masterclass Nutrition & énergie cellulaire avec au programme :
 - Comment retrouver une énergie durable
 - Les aliments qui soutiennent les cellules
 - Les erreurs qui fatiguent l'organisme
 - Questions / réponses
- **19h** : Bouillon et/ou jus
- **20h** : Relaxation sonore

La direction se réserve le droit de modifier ce programme en fonction de la disponibilité des encadrants.



Verneuil la douce

DEMEURE D'ART

Mardi 6 octobre - Rééquilibrer son système nerveux

- **8h30** : Réveil musculaire
- **9h** : Jus du matin
- **9h30** : Balade champêtre au Domaine de Chambray - château et potager, serres en verre
- **13h** : Déjeuner
- **14h** : Temps libre/ SPA hammam & sauna / Massages (en supplément)
- **17h30** : Atelier « Stress, sommeil & récupération », avec au programme :
 - Comprendre le cortisol
 - Respiration
 - Outils simples pour mieux récupérer
- **19h30** : Bouillon et/ou jus
- **20h** : Atelier de peinture

Mercredi 7 octobre - Rayonner à l'intérieur & à l'extérieur

- **8h30** : Réveil musculaire
- **9h** : Jus du matin
- **9h30** : Départ pour randonnée GR22 direction Eure-et-Loir
- **13h** : Déjeuner
- **14h** : Temps libre/ SPA hammam & sauna / Massages (en supplément)
- **17h30** : Atelier « Beauté holistique », avec au programme :
 - Le lien entre nutrition et peau
 - Inflammation
 - Antioxydants
 - Auto-massage du visage (20 minutes)
- **18h30** : Atelier de cuisine « Petit-déjeuner protéiné »
- **19h30** : Bouillon et/ou jus
- **20h** : Méditation guidée

La direction communiquera le programme définitif en juin 2026, se réservant le droit de modifier ce dernier en fonction de la disponibilité des encadrants.



Verneuil la douce

DEMEURE D'ART

Jeudi 8 octobre - Ancrer une routine Détox & Reset

- **8h30** : Étirements
- **9h** : Jus du matin
- **9h30** : Départ pour randonnée Tillières-sur-Avre et Breux-sur-Avre
- **12h30** : Déjeuner
- **14h** : Temps libre/ SPA hammam & sauna / Massages (en supplément)
- **17h30** : Atelier « Les outils bien-être », avec au programme :
 - Les 5 habitudes essentielles
 - Une routine bien-être
 - Une liste de courses et quelques recettes
 - Un temps d'échange et de questions-réponses
- **19h30** : Bouillon et/ou jus
- **20h** : Soirée ciné

Vendredi 9 octobre - Cultiver son nouvel équilibre

- **9h** : Étirements
- **9h30** : Jus du matin
- **10h** : Atelier « Composer une assiette anti-inflammatoire »
- **11h** : Bain sonore
- **11h45** : Check out
- **12h** : Cercle de clôture : Repartir aligné vers un quotidien plus léger
- **13h** : Déjeuner et départ

Pour celles et ceux qui le souhaitent, possibilité de balade à vélo à la Ferté-vidame les après-midi (non accompagné)

La direction communiquera le programme définitif en juin 2026, se réservant le droit de modifier ce dernier en fonction de la disponibilité des encadrants.