

Retraite de Pilates

Ponte deLima

Portugal

du 4 au 8 juin 2026



5 jours de pratique

Pour bouger et respirer au
cœur d'une nature luxuriante

Approfondir ses mouvements
fondamentaux et
renforcer son corps



Informations & tarifs

Le séjour aura lieu à Gemieira/Ponte da Lima, dans une maison du nom de Travessia do Sol sur une colline surplombant la rivière Lima. Un lodge tout confort avec une éthique basée sur la permaculture, qui compte un bassin pour nager et se relaxer ainsi qu'un jardin verdoyant parsemé de petites aires de détente. Plus d'infos sur : <https://www.travessiadodosol.com/fr>



La maison comprend 8 chambres qui ont leur propre salle de bain, 6 attenante, 2 en face.

Possibilité de dormir en individuel ou en chambre triple (sur demande)

Repas végétariens
gourmands et variés chaque jour



Un programme pour tous avec une formule « Pilates & more »

- Cours de Pilates matin et soir
- Journées libres avec de nombreuses activités optionnelles sportives et de bien-être proposées.

Tarifs (chambre double)

Early Bird (jusqu'au 12 déc 25) CHF 780.-

Tarif plein CHF 820.-

Supplément chambre individuelle CHF 240.-
(Vols et transferts non inclus)

Programme détaillé et inscriptions: mylene.devincenzo@gmail.com +41 79 774 31 77