

Retraite Intestin–Cerveau : Informations complémentaires et récapitulatif

Dates 📅

23 septembre – 30 septembre 2026

Tarifs 💰

1 690 € → tarif Early Bird (avant le 23 juillet)

2 030 € → tarif plein

1 240 € → accompagnant(e)

Pour réserver votre place ✉️

Un acompte non remboursable de 500 € est requis.

Le solde restant est remboursable jusqu'au 23 juillet.

Après cette date, 50 % du montant total sera remboursé.

Lieu 📍

Niché dans le nord serein du Portugal, à seulement 10 km de Melgaço, ce séjour se déroule dans un environnement naturel paisible conçu pour favoriser un repos profond et la reconnexion.

Adresse exacte : Lugar de Albergaria, 4950-740 Sá, Portugal.

Google Maps link:

<https://maps.app.goo.gl/fL7ym8HWfnGPo5Wf6>

Paiement 💰

Nom : Colina Inaudita Unipessoal Lda

IBAN :

PT50003300004558522304205

BIC/SWIFT : BCOMPTPL

Adresse: Estrada do Rio Covo 229, 4950-030 União das Freguesias de Ceivães e Badim, Monção, Portugal

Transport et déplacements ✈️

Navette gratuite depuis l'aéroport de Porto le 23 septembre à 15h00 et retour le 30 septembre vers 12h00.

Si votre vol de retour part avant 15h00 (ce qui signifie que la navette de 12h00 pourrait ne pas être adaptée), nous pouvons organiser un transfert vers la gare routière la plus proche à Valença. De là, des services de bus réguliers assurent des liaisons directes vers l'aéroport. Les vols ne sont pas inclus.

A Quoi Vous Attendre Pendant Votre Séjour

Le 23 septembre, à votre arrivée, nous commencerons en douceur :

- Accueil & premier dîner
- Temps de rencontre avec le groupe pour faire connaissance
- Repos précoce pour s'installer dans l'espace

À partir du premier jour, nous suivrons une routine de ce type:

Matinées

- Yoga, exercices de respiration, méditation ou thérapie par la danse
- Petit-déjeuner nourrissant

Milieu de journée

- Ateliers de cuisine pratiques & enseignements en nutrition
 - Préparation de bouillons de viande
 - Techniques de cuisson des légumes
 - Lacto-fermentation & fermentation des produits laitiers
 - Pains et gourmandises adaptés au régime GAPS
 - Et bien plus encore
- Déjeuner partagé (souvent préparé ensemble)

Après-midi

- Repos & intégration
 - Lecture, sieste ou détente à la piscine

Fin d'après-midi

- Ateliers psychologiques & sessions de groupe
 - Axe intestin-cerveau
 - Psychosomatique
 - Dynamiques familiales
 - Et bien plus encore

Soirée

- Dîner ensemble
- Activités après le dîner
 - Séances de yoga
 - Bols tibétains avec un praticien invité
 - Ateliers sur les pratiques de nettoyage et les lavements avec un praticien invité

Au cours de la semaine, nous profiterons également de promenades douces dans la nature, d'une visite du projet de terrain inspirant de Françoise, ainsi que de moments autour de ses bassins de baignade naturels.

Accompagnement et Soutien

Un soutien psychologique individuel sera disponible avec Sophie tout au long de la retraite.

Vous repartirez avec

- Des outils pratiques pour la santé intestinale et mentale ;
- Une meilleure compréhension du lien intestin-cerveau ;
- Davantage de calme et de clarté ;
- Ainsi que de nouvelles relations enrichissantes.

Just to give you an idea...



Common areas of our accomodation, privatized for us



Bedrooms with private bathrooms



Outside area



Outside area



View and Françoise's natural swimming pond



Surrounding nature and hiking trails

Dans les environs...

Cette région du Portugal est riche et regorge de lieux à explorer. Pour celles et ceux qui souhaitent prolonger leur séjour (avant ou après le retreat, mais pas pendant), nous serons ravis de partager des recommandations afin de vous aider à profiter pleinement de votre voyage. Françoise se fera un plaisir de vous guider avec des idées supplémentaires.

Points forts de la région

Melgaço

Une charmante ville connue pour son histoire, son vin local et ses paysages magnifiques.

Parc national de Peneda-Gerês

Le plus grand parc naturel du Portugal, offrant des paysages à couper le souffle, des sentiers de randonnée et une riche faune.

Soajo, Arcos de Valdevez et Castro Laboreiro

Des villages authentiques pleins de caractère, de traditions et de panoramas impressionnants.

Galice (Espagne)

Juste de l'autre côté de la frontière, découvrez une culture différente et profitez du littoral tout proche.

Châteaux & sites historiques

Explorez des châteaux chargés d'histoire qui racontent le passé de la région.

Thermes à Salvaterra de Miño

Détendez-vous dans des sources chaudes naturelles apaisantes : Thermes de Salvaterra de Miño

Plages fluviales

Des spots uniques en eau douce, parfaits pour la baignade et la détente en pleine nature.