



Retraite pour soi

Il est temps de vous retrouver !

Cinq jours et quatre nuits pour déconnecter du quotidien ! Pas de stress, pas de charge mentale... Tout est prévu : repas, ateliers, chambres cosies. Dans un endroit zen.

Un bijou dans un écrin de nature. Au milieu de la forêt. Calme, moments de partages et rencontres sont au programme !



Activités & détente

CORPS

Do-In
(ou Yoga Japonnais)

Atelier auto-réflexologie

Relaxation & ancrage

ÂME

Cérémonie Cacao

Bol tibétains

Méditations

ESPRIT

Marche consciente

Temps pour vous

Atelier d'écriture

Temps de partages et bienveillance. Rien n'est imposé.

Les soins, shiatsu, réflexologie, massage aux huiles, diapason sont en option.



Suites

Suite luxe avec baignoire et deux suites avec salle de bain privée

Une suite spacieuse et intimiste, salle de bain privée avec baignoire, pour des moments de détente profonds dans un cadre raffiné.

Situées en rez-de-jardin, ces suites bénéficient d'un accès direct à l'extérieur grâce à leurs portes-fenêtres, offrant une continuité naturelle entre intérieur et nature.

Hébergement

Les espaces ont été pensés comme de véritables refuges, où confort, élégance et sérénité s'entrelacent pour vous offrir une expérience profondément ressourçante. Chaque chambre invite au repos, dans une atmosphère douce et enveloppante, en lien avec la nature environnante.

Chambres

Situées à l'étage, les chambres partagées offrent une atmosphère douce et apaisante, idéale pour une expérience conviviale et chaleureuse.

- 1 chambre individuelle (1 lit)
- 2 chambres doubles (2 lits)
- 1 chambre triple (3 lits)

Deux salles de bain sont partagées entre ces chambres, dans un esprit de confort et de simplicité.



PINEALA

Un airial d'exception, niché au cœur de la forêt des Landes.

Un écrin de nature où silence, lumière et espace invitent naturellement à ralentir et à se déposer.

Ici, tout respire la sérénité.

On s'y sent accueilli, enveloppé, comme coupé du reste du monde. Le silence, la lumière, les arbres... créent un cadre propice au lâcher-prise et à la reconnexion.

Les espaces ont été entièrement rénovés et décorés avec soin, passion et intuition, dans le respect du lieu et de son énergie.

Chaque détail a été pensé pour créer une atmosphère chaleureuse, douce et profondément apaisante, propice à la détente et à la reconnexion.



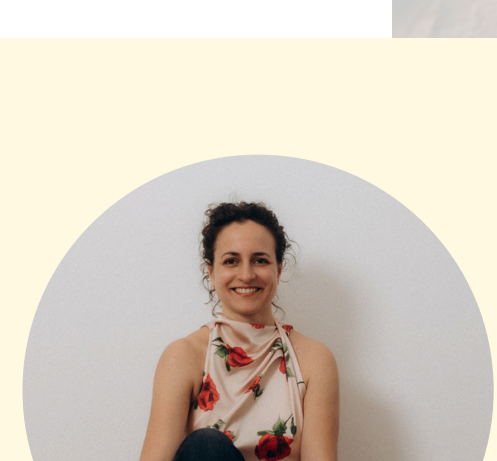
LANDES France

Deux dates !!

Du 27 au 31 Juillet 2026

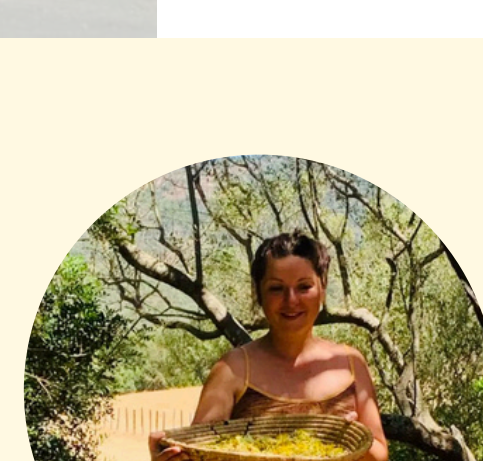
&

Du 3 au 7 août 2026



Laïla

&



Olga

Je vous guide avec douceur à travers chaque pratique, dans le respect de votre rythme.

Laïla

Je vous invite à un voyage à travers une cuisine végétarienne gourmande et la cérémonie du cacao, pour nourrir le corps et le cœur.

Olga

CONTACT

LAÏLA SAFI
6 rue Barrau
31400 Toulouse

MAIL
aumiris33@gmail.com

TÉLÉPHONE
06 59 50 95 18

INSTA
@laïla.toulouse

