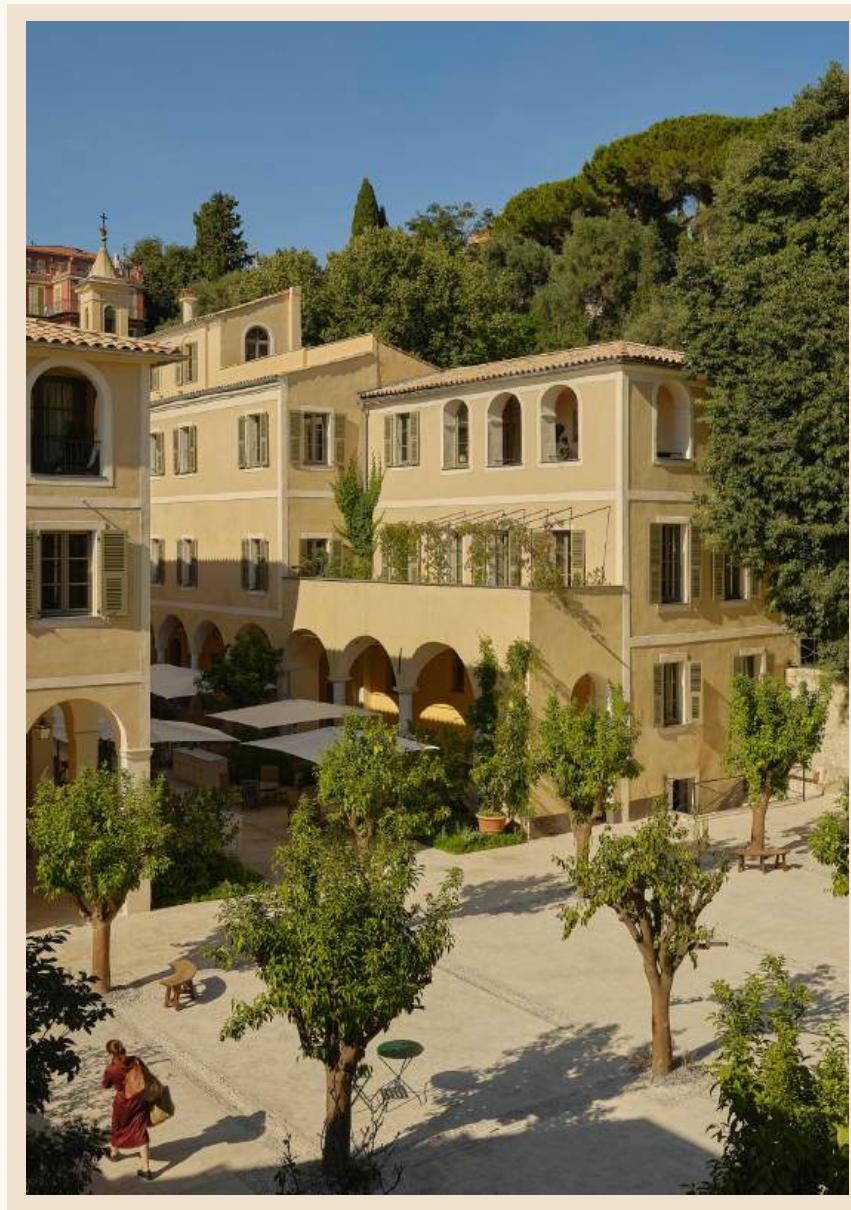


Hôtel du Couvent
Nice, France



RETRAITE À L'HÔTEL DU COUVENT
L'ART DE SE RÉGÉNÉRER



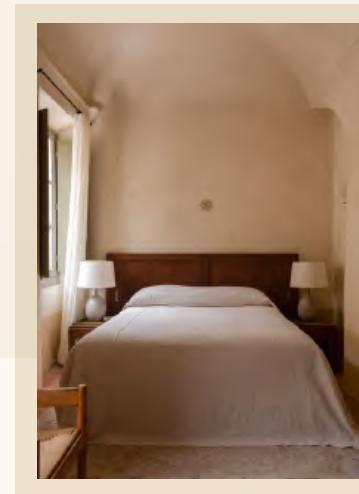
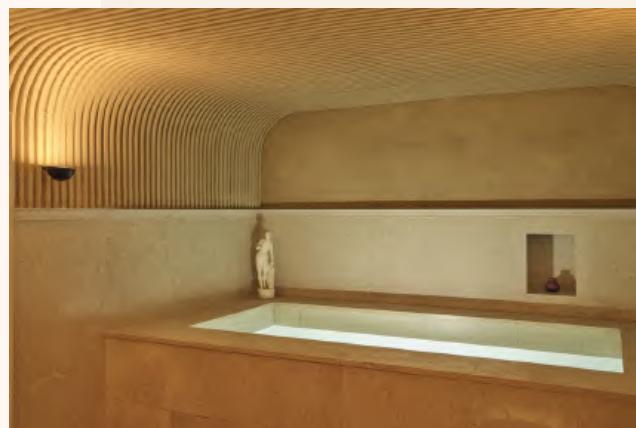
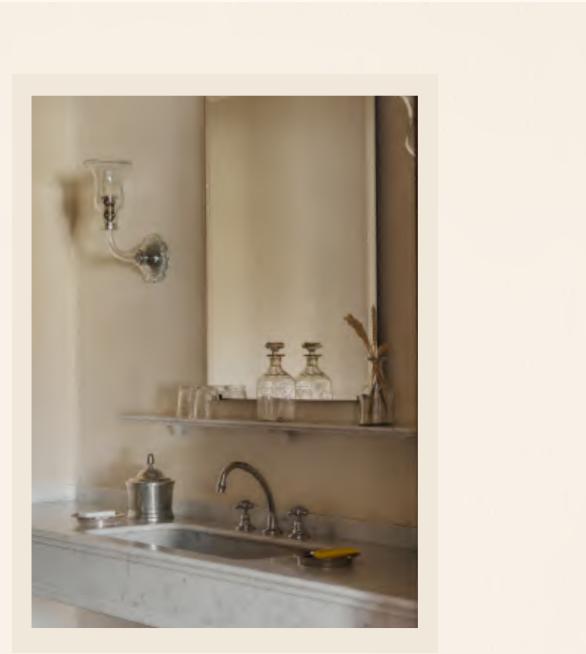


RETRAITE À L'HÔTEL DU COUVENT

L'ART DE SE RÉGÉNÉRER

Le temps d'un week-end, l'Hôtel du Couvent s'associe avec Victoire Spoerry afin de vous proposer une véritable pause régénératrice au sein des Thermes du Couvent. Entre yoga, méditation et soins dédiés, cette retraite vous invite à retrouver vitalité, clarté et sérénité.

Pensée pour un petit groupe, cette retraite propose une approche holistique du bien-être, où chaque détail est conçu pour réharmoniser le corps, le cœur et l'énergie.



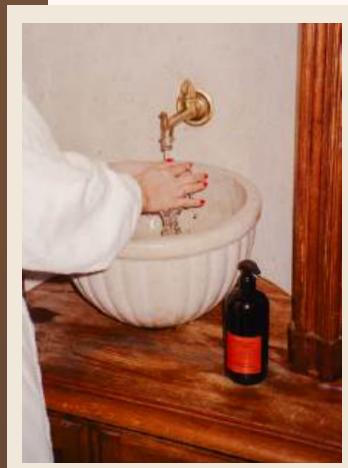
ANGELO LA PUISSANCE ET LA PRÉCISION DU GESTE

Pendant plus de vingt ans, Angelo a été le masseur star de Chenot. Formé aux techniques les plus avancées de détox, de réactivation corporelle et de régénération, il met aujourd’hui son savoir-faire au service d’une clientèle internationale exigeante, dans les lieux les plus propices pour se régénérer.

Ses massages sont une expérience rare — profonds, précis, puissants — suivant un protocole exclusif qu'il a lui-même mis au point pour rééquilibrer les flux du corps, libérer les tensions et raviver l'énergie vitale. Oubliez les massages de simple détente : Angelo pratique un art du toucher entre deep tissue, ostéopathie, médecine énergétique chinoise et acupression, un dialogue entre feu et douceur.

Chaque séance est une rencontre transformante, une danse subtile entre puissance, intuition et bienveillance. Rencontrer Angelo, c'est redécouvrir son propre corps, le sentir se réaligner, se purifier, se libérer.





VICTOIRE LA LUMIÈRE INTÉRIEURE

Exploratrice passionnée, Victoire a consacré des années à découvrir les nombreuses facettes du monde du bien-être : rencontres avec des thérapeutes inspirants, formations en techniques énergétiques, compréhension fine de la nutrition et de la vitalité du corps.

Sa spiritualité, nourrie des traditions indiennes, est aujourd’hui le fil conducteur de son approche : ramener chacun à la lumière intérieure, à la paix et à la clarté.

Depuis plusieurs années, elle anime des retraites pensées comme des parenthèses de reconnexion, pour réapprendre à écouter le corps, apaiser le mental et reprendre en main sa vitalité. Elle collabore avec de nombreux lieux à la pointe de la longévité et du bien-être transformatif, et elle anime également des expériences.

Hôtel du Couvent

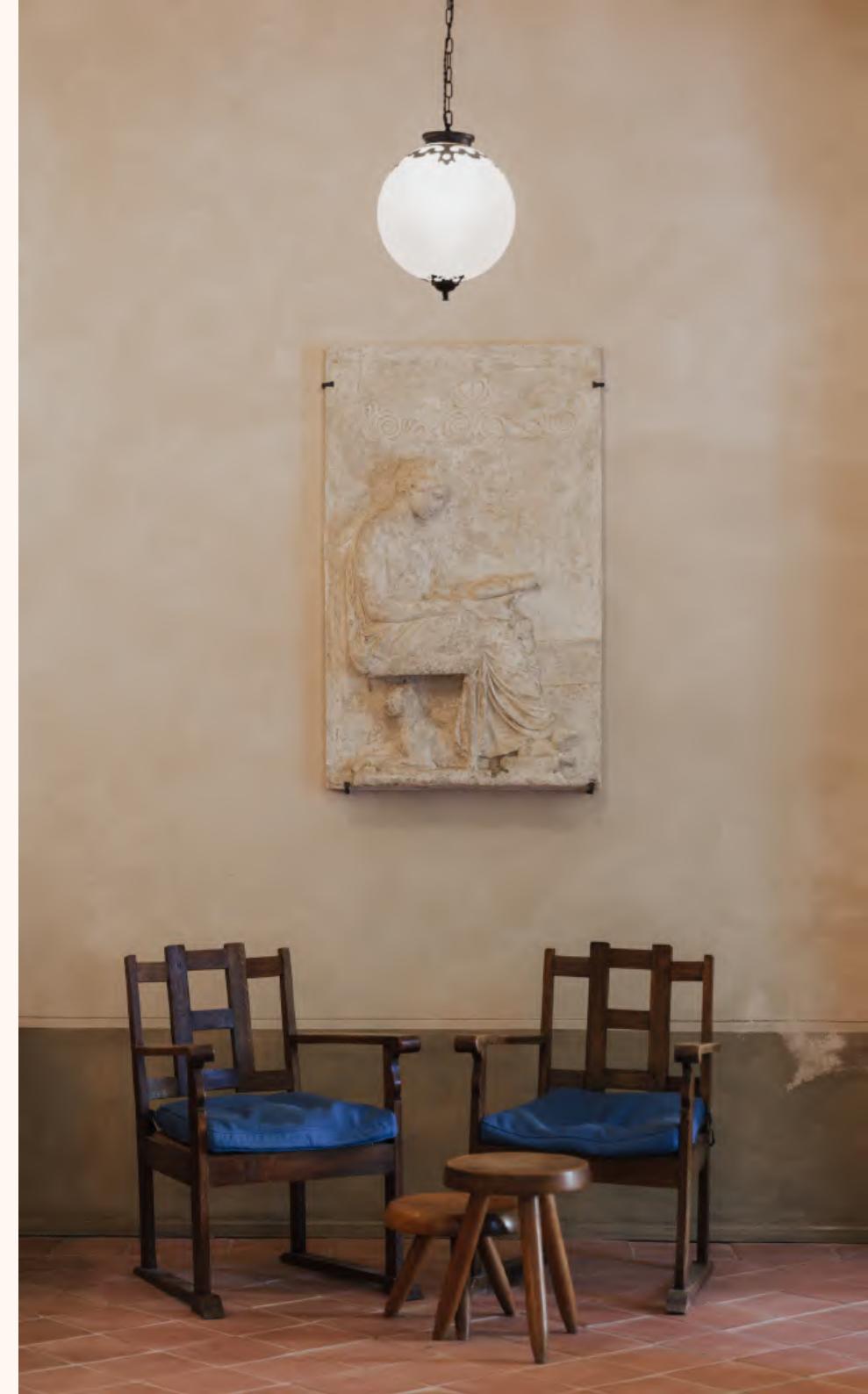
Nice, France



UNE VISION CROISÉE UNE EXPÉRIENCE UNIQUE

Ensemble, Victoire et Angelo incarnent une approche inédite de la détox : un dialogue entre le corps et l'esprit, entre science du mouvement et sagesse intérieure. Leur regard croisé — lui, ancré dans la puissance physique et la précision du geste ; elle, dans l'écoute, la guidance et la douceur — offre une expérience complète et profondément humaine.

Leur philosophie : il n'existe pas de solution universelle, seulement une harmonie unique à retrouver en chacun de nous. Angelo active le corps à travers son protocole de detox yoga, la méditation et le massage thérapeutique. Victoire accompagne, crée l'espace pour que la transformation prenne racine avec bienveillance et clarté.





PROGRAMME DE LA RETRAITE HÔTEL DU COUVENT, NICE

Les enseignements sont donnés partiellement en français et en anglais.

VENDREDI 23 JANVIER OUVERTURE ET ANCORAGE

Arrivée à l'hôtel.

AU CHOIX : Découverte de Nice, détente aux thermes, ou massage avec l'équipe des Thermes ou avec Angelo (*en supplément*).

17H00 – Séance de breathwork, méditation et Hatha Yoga avec Angelo (90 MIN)

19H30 – Dîner en trois plats au restaurant du Couvent, animé par Angelo et Victoire



PROGRAMME DE LA RETRAITE HÔTEL DU COUVENT, NICE

SAMEDI 24 JANVIER
DÉTOX ET LUMIÈRE

6H30 - Sunrise yoga pour les matinaux

PETIT-DÉJEUNER À L'HÔTEL

9H00 - Ouverture du cercle, workshop Lumière
& Motivation

11H00 - Detox yoga (60 MIN)

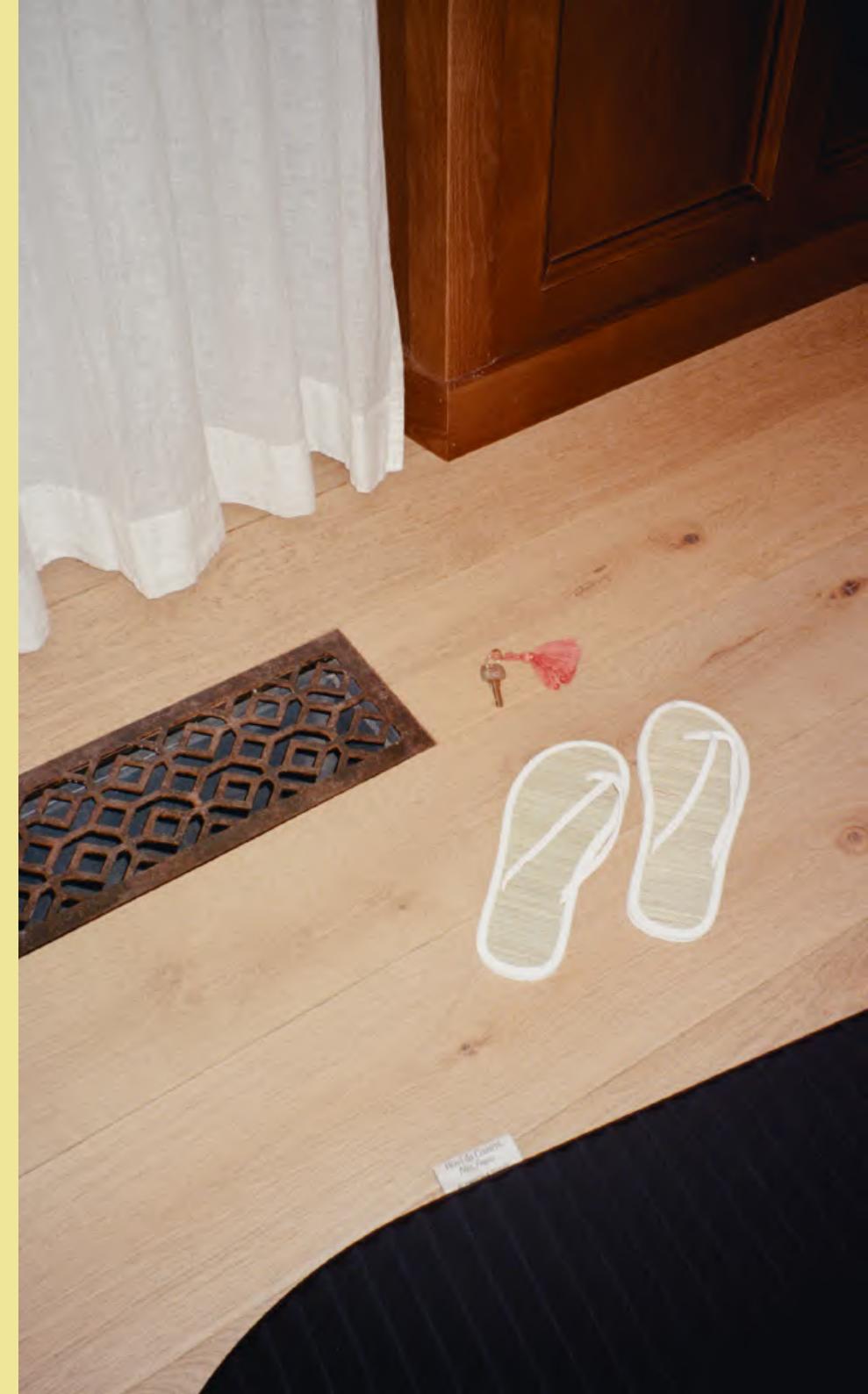
DÉJEUNER DE PARTAGE

APRÈS-MIDI LIBRE : Thermes du Couvent et soins
(en supplément : menu soins de l'hôtel ou massage détox avec
Angelo)

17H00 - TALK : Les différentes approches de la détox
Se connaître soi-même pour prendre soin de soi

18H30 - Méditation guidée (21 MIN)

DÎNER LIBRE



PROGRAMME DE LA RETRAITE HÔTEL DU COUVENT, NICE

DIMANCHE 25 JANVIER ÉLÉVATION ET INTÉGRATION

6H30 - Sunrise yoga pour les matinaux

PETIT-DÉJEUNER À L'HÔTEL

9H00 - Talk / Workshop

Rituels du quotidien

11H00 - Detox yoga (60 MIN)

DÉJEUNER DE PARTAGE

14H30 - Mantras et relaxation

Fermeture du cercle : échange, partage, conseils personnalisés

Fin de la retraite vers 17h00.

Soins au Spa en supplément.

DÎNER LIBRE.

Possibilité de prolonger le séjour jusqu'au lundi 26 janvier pour profiter de l'hôtel, de soins ciblés et du early rise yoga avec Angelo.





TARIF DE LA RETRAITE

(Incluant le programme des activités et les repas mentionnés)

EN CHAMBRE SOLO

- 1300 € par personne pour 2 nuits
- 1650 € par personne pour 3 nuits

EN CHAMBRE DUO (*lit king ou lits twin sur demande*)

- 1960 € pour deux personnes
soit 980 € par personne pour 2 nuits
- 2340 € pour 2 personnes pour 3 nuits
soit 1170 € par personne pour 3 nuits

LA RETRAITE SANS HÉBERGEMENT

(*Early rise yoga et petit-déjeuner non inclus*)

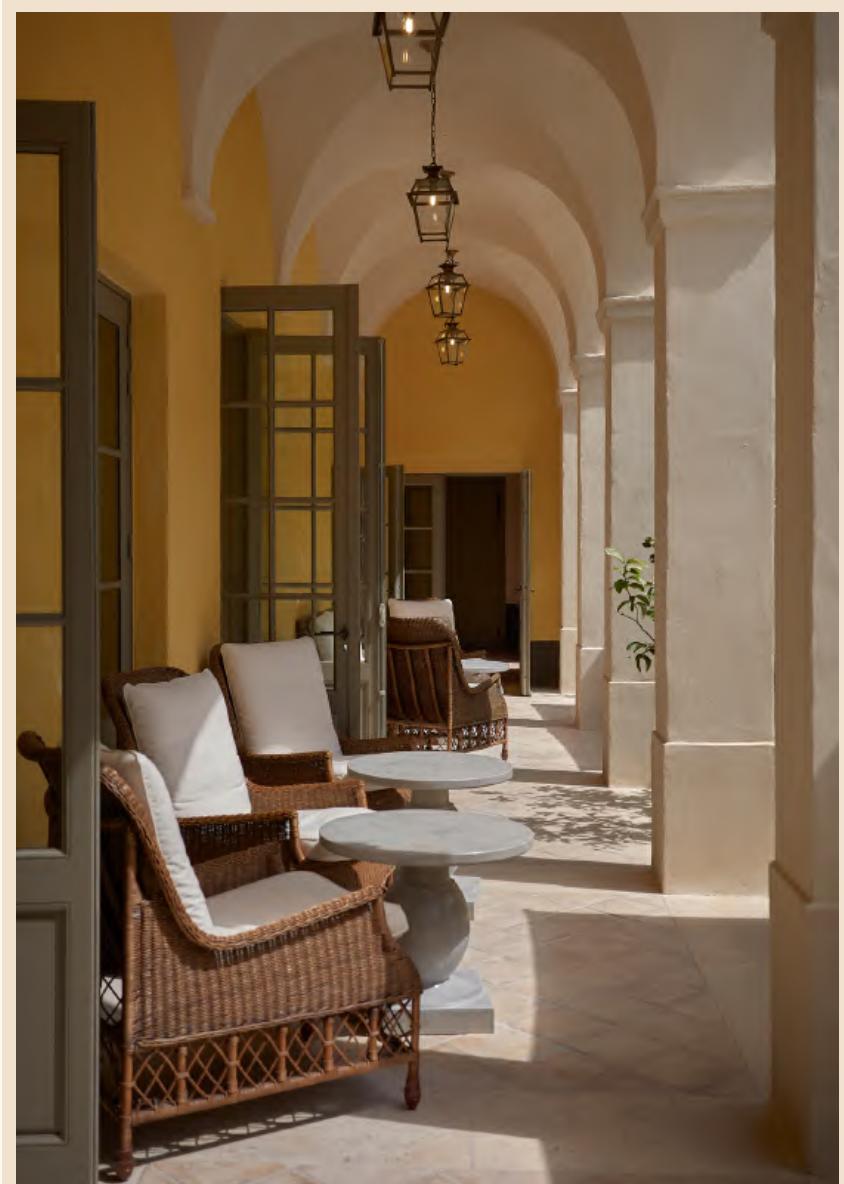
- 700 € par personne

EN SUPPLÉMENT

- Le massage aux Thermes : 180 € pour 60 min
- Le massage exclusif avec Angelo : 210 € pour 60 min
280 € pour 90 min
- Le soin du visage aux Thermes : 200 €

Il est recommandé de réserver vos soins à l'avance afin de garantir la disponibilité.

NB *Les soins avec Angelo sont disponibles le vendredi 23 toute la journée jusqu'à 16h, le samedi 2 massages de 60 min possibles à 14h et à 15h30, le dimanche un massage de 90 min possible à 18h et le lundi toute la journée.*



RETRAITE À L'HÔTEL DU COUVENT

HÔTEL DU COUVENT, NICE

Pour toute demande, vous pouvez nous contacter à
reservation@hotelducouvent.com
+33 (0) 4 12 05 55 60



Hôtel du Couvent

Nice, France



Hôtel du Couvent
Nice, France



A LUXURY COLLECTION HOTEL
hotelducouvent.com @hotelducouvent
1 rue Honoré Ugo — 06300 Nice, France