



« GOING INWARD » AVEC AURÉLIA DEL SOL

RETRAITE BIEN-ÊTRE

27 — 29 NOVEMBRE 2026

« Trois jours pour *créer* de l'espace »

Un temps pensé pour vous...



01

**AVANT L'HIVER,
PRENDRE LE TEMPS →**



02

**«GOING INWARD»
REVENIR EN SOI →**



03

**RETROUVER
SON RYTHME →**



04

**FORMULES
& CONDITIONS →**

01. AVANT L'HIVER, PRENDRE LE TEMPS

« Les saisons
passent.
Le rythme, lui,
ralentit
rarement. »



Une année presque entière
s'est écoulée.

Le début d'année, quand tout redémarre.
Le printemps, qui remet du mouvement
et des projets.
L'été, que l'on attend comme une
respiration, mais qui devient lui aussi
intense, entre départs, sollicitations
et chaleurs toujours plus fortes.
Puis septembre et la rentrée, avec son
accélération immédiate, les agendas
qui se remplissent et le quotidien qui
reprend toute sa place.

Et déjà novembre. Les fêtes se préparent.
La fin d'année se dessine...



« Le moment de *s'autoriser* une *pause*. »

Et autour de nous, le monde ne ralentit pas davantage.

L'actualité, les tensions, les écrans, les notifications, les sollicitations permanentes occupent chaque espace disponible.

Nous avançons. Nous organisons. Nous anticipons. Nous répondons.

Et dans cette course, nous nous oublions parfois.

Novembre devient alors un moment particulier.

Un entre deux.

Après l'intensité de l'année, avant celle des fêtes et de l'hiver.

Prendre le temps.
Déposer ce qui s'est accumulé.

Respirer. Écouter son *corps*.
Retrouver de *l'espace*.
C'est de cette intention qu'est *née* cette immersion.

S'arrêter quelques jours avant de repartir, de *mieux* repartir...

02. « GOING INWARD » REVENIR EN SOI

« *Going inward*,
ce sont les mots
d'Aurélia. »

Tourner l'attention vers l'intérieur.
Vers ce qui nous construit

Après des mois passés à répondre
à ce qui nous entoure, revenir pendant
quelques jours à ce qui se passe en soi.

Le corps.
Le visage.
La respiration.
L'énergie.
Les sensations.

Sortir de cette logique du
« faire, faire, faire ».



Ne pas chercher à ajouter davantage.
Créer de l'espace.

Par la douceur et le **Yin Yoga**, relâcher.
Par le **Face Soul Yoga**,
le drainage et l'automassage,
libérer les tensions du visage.
Par le **Qi Gong** et le tapping,
réveiller l'énergie.
Par le **Yoga Sculpt**
et le **coaching sportif**,
remettre le corps en mouvement.
Par la **cuisine**, le soin et les temps
libres, nourrir et récupérer.

Going inward.
Pas une *succession d'activités*.
Une *progression* qui alterne
mouvement, relâchement et soin
pour retrouver son propre
rythme.

« Aurélia Del Sol, prendre soin de *soi*, autrement. »

Fondatrice de Face Soul Yoga, Aurélia Del Sol crée sa méthode en 2019 après plusieurs années professionnelles intenses et une période où fatigue, tensions et bruxisme l'amènent à reconsidérer sa manière de prendre soin d'elle.

Sa méthode associe mouvements du visage, respiration, automassage, acupression, drainage, réflexologie faciale, conscience énergétique et travail sur l'état d'esprit.

Son approche dépasse donc la seule recherche esthétique. Le visage devient une porte d'entrée vers quelque chose de plus global : prendre du temps pour soi, écouter son corps et retrouver une forme d'équilibre.

03. RETROUVER SON RYTHME

Vendredi 27 Novembre *Déposer*

Intention :
Quitter le rythme
extérieur, poser
les valises mentales.

16h00	Accueil des participants au salon du château, infusion et eaux aromatisées
16h30	Découverte et installation dans les chambres
17h30	Cercle d'ouverture Face Soul Yoga (90') : Pratique d'ouverture. Descente du mental, sécurité intérieure
19h30	Dîner d'ouverture : table privatisée, menu bien-être signé par le chef, échanges
21h15	Yoga Nidra (45') : Apaisement du système nerveux, préparation au sommeil profond

Samedi 28 Novembre

Libérer & remettre en mouvement

Intention :
Réveiller le corps,
libérer, puis lui laisser
le temps de récupérer.

7h45	Méditation et respiration (30')
8h30	Jus détox, thés et infusions à disposition
9h00	Réveil énergétique Qi Gong + tapping (40') : Sur le ponton, face au lac
10h00	Petit-déjeuner healthy dans la chocolaterie
11h00	Face Soul Yoga : Sculpting, drainage et auto-massage (50') : travail du visage, du cou et de la nuque
12h15	Coaching sportif avec Baptiste Darrieussecq (60') : Séance plein air autour du lac, mobilité, renforcement, cardio progressif
14h00	Déjeuner léger
15h30	Temps SPA, nature et eau : Groupe A : soin massage (30') Groupe B : Possibilité d'accéder au SPA (sauna, piscine, transats face au lac) ou temps d'intégration (journaling), nature, boucle du lac, repos en chambre
18h15	Yin Yoga Face Soul Yoga (75') : Auto-massage visage et ventre, relâchement profond des fascias. Groupe complet
19h45	Dîner

[Revenir au menu](#) ↑



Dimanche 29 Novembre

Nourrir & intégrer

Intention :
Repartir avec des gestes
concrets, pas seulement
un souvenir.

7h45	Jus détox, thés et infusions à disposition
8h15	Réveil doux : Yoga Flow lent Face Soul Yoga (75'), méditation et respiration, Qi Gong, réveil énergétique + automassage visage
9h30	Petit-déjeuner healthy dans la chocolaterie
10h15	Temps spa, nature et eau : Groupe B : soin massage (30') Groupe A : Possibilité d'accéder au SPA (sauna, piscine, transats face au lac) ou temps d'intégration, nature, boucle du lac, repos en chambre
12h15	Atelier cuisine « Nourrir le système nerveux » (60') avec Damien Puschman : cuisine anti-inflammatoire et apaisante, lien ventre / visage / émotions
13h30	Déjeuner léger
15h00	Face Soul Yoga (20') : transmission de gestes et routines à conserver
15h30	Cercle de clôture (20') : méditation d'ancrage
15h45	Départ

Repartir non pas
avec une nouvelle liste
de choses à faire.

Mais avec des *gestes simples*
au travers d'une routine
pour continuer à prendre
soin de soi.

04. FORMULES & CONDITIONS

Compris dans votre séjour

Pour les participants à la
retraite, le tarif comprend :

- 2 nuits à Brindos, Lac & Château
- La pension complète pendant le séjour, hors boissons alcoolisées
- L'ensemble des ateliers avec Aurélia Del Sol
- Le coaching sportif
- L'atelier cuisine
- Le soin tel que décrit dans le programme
- L'accès aux espaces bien-être selon le programme

Le transport et le transfert jusqu'à l'hôtel restent à la charge
des participants. **Expérience limitée à 10 participants.**

Formules & tarifs

Séjour en chambre individuelle :

1 participant à la retraite
1 800 € TTC

Séjour à deux :

2 participants à la retraite partageant la même chambre ⁽¹⁾
1 580 € TTC par personne,
soit 3 160 € TTC pour deux personnes

Participant
& accompagnant :

1 participant à la retraite accompagné d'une personne
ne suivant pas le programme ⁽²⁾
2 500 € TTC pour deux personnes, soit 1 800 € TTC
pour le participant et 700 € TTC pour l'accompagnant
► Cette formule est uniquement disponible sur demande,
par téléphone ou par e-mail auprès de nos équipes :
05 59 51 53 63 / contact@brindos-cotebasque.fr

⁽¹⁾ Cette formule est proposée pour deux participants réservant ensemble.

⁽²⁾ L'accompagnant profite du séjour à Brindos sans participer aux ateliers et activités réservés à la retraite.

CONTACTEZ- NOUS

Adresse Brindos, Lac & Château 1 Allée du Château, 64600 Anglet

Téléphone +33 5 59 51 53 63

E-mail contact@brindos-cotebasque.fr

