



RETRAITE HOLISTIQUE

LA MAISON SUSPENDUE

Du 17 au 20 septembre, 2026

Menton, Côte d'Azur





Le lieu
Notre chef
Expériences
Le programme
Les chambres
Prix
Me contacter

SOMMAIRE



MAISON CAREÏ

Perché à flanc de montagne et offrant une vue imprenable, ce refuge méditerranéen vous invite à profiter d'une escapade hors du temps où la sérénité et le calme prévalent. La villa et ses jardins offrent une intimité totale, créant cette sensation rare d'être suspendu entre le monde extérieur et votre monde intérieur.

Maison Careï est un écolodge de luxe avec sa citronneraie, ses oliviers et ses potagers. Au-delà de la villa, poules et moutons évoluent en liberté, insufflant au lieu une atmosphère bucolique et authentique.

Plus qu'un simple séjour, nous vous offrons une expérience personnalisée où la nature, la relaxation et le mode de vie méditerranéen se rencontrent.

Laissez-vous transporter dans cette retraite, loin du tumulte. Bienvenue à "La Maison Suspendue".

NOTRE CHEF

Jonathan Aristhène, fondateur de Seaside Juicery à Monaco, incarne un art de vivre en harmonie avec la mer et ses éléments.

À travers une cuisine 100% végétale et des jus, il s'inspire du soleil, de l'air, de la nature et de l'énergie du littoral qu'il considère comme des sources essentielles d'équilibre et de vitalité.

Son approche invite à revenir à l'essentiel : se nourrir avec conscience, vivre en accord avec son environnement, et cultiver un bien-être simple.

Sa vision rejoint profondément la mienne : en agissant avec intention dans notre alimentation, notre mouvement, notre respiration, en célébrant la vie, nous pouvons inspirer autour de nous une manière plus consciente d'exister, et révéler pleinement notre potentiel.





YOGA

Vous profiterez de deux heures de yoga par jour où vous découvrirez différents styles, en respectant le cycle naturel de votre corps et son énergie. Que ce soit au bord de la mer ou dans ce shala suspendu, ouvert sur la nature avec vue sur les oliviers et la mer au loin, chaque séance vous invitera à honorer votre paix intérieure.

MASSAGE

Pour vous détendre et vous détoxifier, un massage relaxant vous sera offert avant votre cours de yin yoga.

EXPÉRIENCES

CINÉMA EN PLEIN AIR

Une soirée cinéma au bord de la piscine, accompagnée du chant des cigales. Une soirée d'été inspirante où sera diffusé Mange, Prie, Aime, supplément pop-corn.

EXPÉRIENCE AU MARCHÉ DE MENTON

Nous irons à la découverte du marché de Menton, où nous dégusterons des produits locaux sur la plage. Une immersion totale dans l'atmosphère italienne de cette perle de la Côte d'Azur.

NUIT D'ÉTÉ ITALIENNE ET LIN

Préparation d'un repas italien autour d'un verre de vin. Le lin, symbole des étés méditerranéens, sera mis à l'honneur pour cette dernière nuit hors du temps, nichés dans notre maison suspendue.



LES CHAMBRES

Maison Carei dispose de 5 chambres et 4 salles de bains. Elle comprend trois suites donnant sur la citronneraie. La décoration minimaliste, les tons neutres et les matériaux bruts reflètent l'essence même de la Méditerranée. Elle dispose également de deux autres chambres avec une salle de bains commune.

Où que vous soyez, oliviers et citronniers vous entourent.



Jeudi 17 septembre :

Arrivée des participants dans l'après-midi
Boisson de bienvenue
Visite de la maison, de la shala de yoga et des espaces extérieurs
Collation de l'après-midi
Cercle d'ouverture et découverte des surprises
Slow Flow
Dîner préparé par notre chef

Vendredi 18 septembre :

Petit-déjeuner
Morning Flow au lever du soleil
Promenade en bord de mer et baignade
Atelier culinaire sur les bienfaits d'un mode de vie végétalien et des jus
Déjeuner préparé par notre chef
Temps libre à Maison Careï
Collation de l'après-midi
Massage relaxant
Yin Yoga
Dîner préparé par notre chef
Soirée cinéma Mange, Prie, Aime

Samedi 19 septembre :

Petit-déjeuner
Power Vinyasa
Expérience au marché de Menton et dégustation sur la plage
Temps libre à Menton
Collation dans l'après-midi
Massage relaxant
Yin Yoga
Soirée italienne d'été et lin : pasta & wine

Dimanche 20 septembre :

Ashtanga
Brunch préparé par notre chef
Temps libre à Maison Careï
Cercle de clôture : cérémonie du cacao
Tirage de l'oracle

PROGRAMME



Chambres	Prix
Chambre privée	1.890
Chambre partagée	1.450

Le prix comprend le logement, la nourriture, les expériences et tout ce qui est mentionné dans le programme.

PRIX



ACCÈS ET TRANSPORT

Notre lieu de retraite se trouve à 45 minutes de l'aéroport de Nice et à 20 minutes de Monaco et de la frontière italienne.

Un service de taxi sera disponible pour vous conduire au lieu de retraite.

Vous serez mis en contact avec les autres participants afin que vous puissiez organiser votre transport entre vous (location d'un véhicule ou partage d'un taxi de quatre ou huit places).

ARRIVÉES ET DÉPARTS

Vous pouvez arriver à partir de 15h le premier jour. La retraite commence à 17h.

La retraite se termine après le brunch du dimanche. Les chambres et la maison doivent être libérées à 15h.

RÉSERVATIONS

Pour réserver votre place, veuillez me contacter et m'indiquer la chambre que vous souhaitez.

Votre réservation sera confirmée dès réception d'un acompte de 30% du montant total de votre séjour.

Le paiement en plusieurs fois sans frais est possible.

LOGISTIQUES



CLARENCE

YOGA

www.clarenceyoga.com

[@clarenceyoga](https://www.instagram.com/clarenceyoga)

contact@clarenceyoga.com