



# La Retraite Sommeil

## du Royal Champagne Hotel & Spa

du 10 au 13 janvier 2023

Tout commence par une bonne nuit de sommeil... et l'année 2023 aussi !  
Cap sur la Champagne pour recharger les batteries.

Nous vous donnons rendez-vous pour une expérience complète autour du sommeil dans un cadre des plus apaisants, en compagnie d'une experte :  
Aurélie Montin alias Sleep Angel.



### VOTRE SLEEP ANGEL

Sommeil (n.m) - Besoin essentiel et physiologique, souvent malmené et oublié.

Créatrice du podcast "Insomnie hors de mon lit", Aurélie Montin est consultante spécialiste du sommeil et guide les adultes de tout âge qui souhaitent sortir avec confiance de leurs troubles du sommeil.

Elle vous accompagnera avec toute sa douceur, son énergie et ses connaissances, dans le cadre d'un plan de sommeil concret et efficace, pour vous aider à retrouver des nuits complètes et un sommeil réparateur.

### LES BIENFAITS

**PRENDRE CONSCIENCE.** Un accompagnement personnalisé tout au long du séjour pour comprendre et remédier aux troubles du sommeil.

**DORMIR.** Des conditions de sommeil optimales avec une literie hors pair, le choix des oreillers, un masque pour les yeux et des rideaux doublés et occultants favorisant le noir complet.

**BOUGER.** Des réveils musculaires au grand air alliés à des séances de yoga et de sophrologie.

**MEDITER.** Au Spa accompagné par un expert ou en toute autonomie avec la box Morphée.

**SE DETENDRE.** Massage à la bougie et décontraction musculaire, une invitation au lâcher prise.

**SE FAIRE PLAISIR.** Des menus gourmands au restaurant Le Bellevue, conçus pour favoriser la digestion et aider à l'endormissement.



## Au programme

### AVANT LE SÉJOUR.

Rendez-vous individuel d'une heure en visioconférence avec Aurélie, votre Sleep Angel, pour un bilan sommeil complet.

### JOUR 1.

A partir de 16h : Accueil, installation en chambre et découverte de vos essentiels ZzzZzz\*.  
18h : Rencontre avec Aurélie Montin, introduction au sommeil et présentation de la retraite.  
Dîner booster de sommeil dédié.  
21h : Séance de méditation.

### JOUR 2.

8h : Réveil musculaire au grand air et synchronisation avec la lumière du jour avec Mathieu, notre kinésithérapeute durant 45 minutes.  
Matinée libre. Le moment idéal pour une balade à vélo, une visite de caves...  
Déjeuner avec menu dédié.  
14h : Séance d'une heure alliant yoga et sophrologie au Salon Namasté.  
16h : Massage d'une heure à la bougie.  
Dîner booster de sommeil dédié.  
21h : Séance de méditation.

### JOUR 3.

8h : Réveil musculaire avec Mathieu durant 45 minutes.  
Matinée libre.  
14h : Séance d'une heure alliant yoga et sophrologie au Salon Namasté.  
16h : Massage décontractant d'une heure (tête, nuque, épaules).  
Dîner booster de sommeil dédié.  
21h : Séance de méditation.

### JOUR 4.

8h : Réveil musculaire avec Mathieu durant 45 minutes.  
Au cours de la matinée : Bilan et conseils personnalisés pour la suite avec Aurélie, votre Sleep Angel.

\*Retrouvez en chambre :  
- Le kit Sleep & Glow AIME : brume de sommeil et complément alimentaire à base de mélatonine  
- Votre pyjama en coton extra doux  
- Une box d'auto-méditation à disposition  
- Un masque pour vos yeux en satin

Séjour de 3 nuits proposé au tarif de :  
2665€ en solo  
3860€ en duo (1930€ par personne)

Ces prix comprennent l'hébergement, les repas, les consultations avec la coach et les activités du programme