



Retraite WILD & CALM

RETRAITE RÉSIDENTIELLE · 5 JOURS
UNE EXPÉRIENCE ANCRÉE, SENSORIELLE, TRANSFORMATRICE.

PORTO VECCHIO CORSE - 23 AU 27 SEPTEMBRE 2026
PLACES LIMITÉES

La Promesse

Un espace sécurisé pour ralentir, déposer, comprendre votre corps – et reprendre votre pouvoir intérieur. Sans pression de performance.

CORPS

Somatic yoga · Sound Bath · Beauté Vibratoire
Régulation du système nerveux – fréquences, vibration, fascias

MENTAL

3 ateliers thématiques · Cercles de parole
Patterns, fatigue décisionnelle, ancrage intérieur

RITUELS

Apéritif du féminin · Moonlight ritual · Yoga nidra
Soirée gastronomique corse

LIEU

Villa architecturale primée · Vue Méditerranée 180°
Piscine à débordement · Cheffe privée · Maquis corse

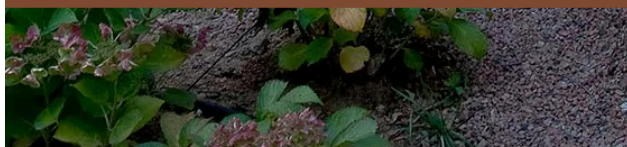
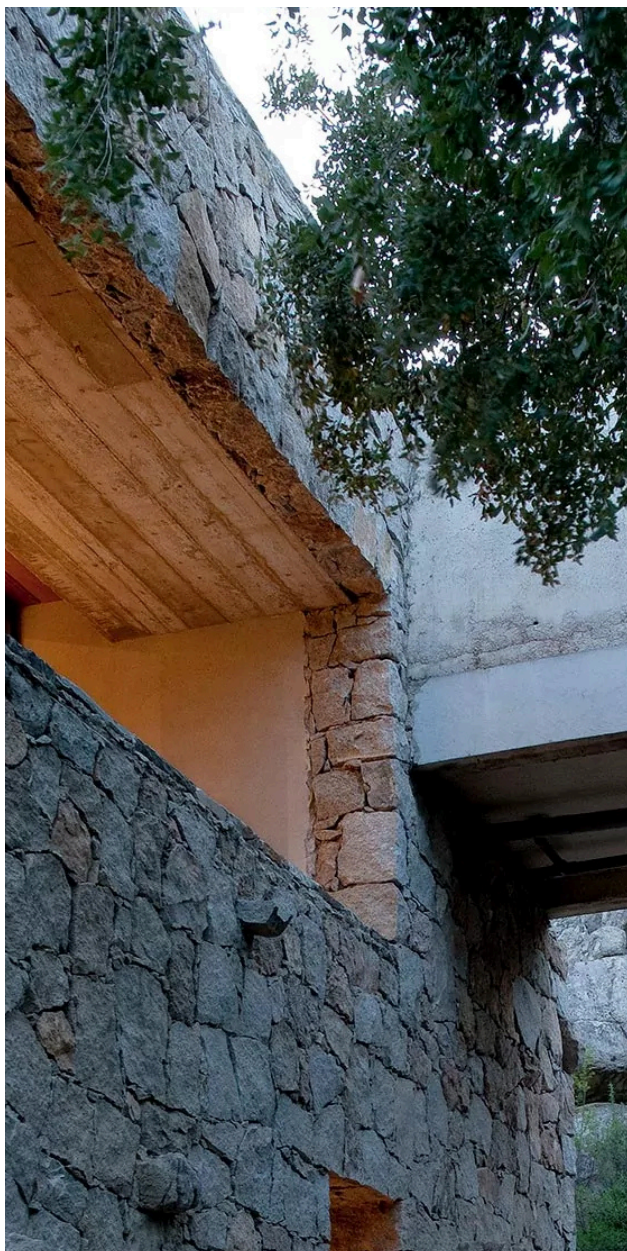
Matin – Sécurité & régulation :
Somatic yoga · Cohérence cardiaque ·
Ancrage · Auto-Massage

Après-midi – Compréhension &
intégration : Ateliers & Transmissions ·
Soins individuels · Beauté Vibratoire ·
Sound Bath

Soir – Relâchement & ancrage :
Apéritif du féminin · Dîner cuisiné ·
Rituels nocturnes



Édition Unique



Les femmes derrière Wild & Calm

Mélinda FORTE

ORGANISATRICE PRINCIPALE • LIFTING NATUREL • SOINS PRO-ÂGE

Experte du visage et du corps, Mélinda est spécialisée dans le lifting naturel et les techniques manuelles pro-âge. Son approche allie précision, douceur et transmission pour redonner au visage sa vitalité et son éclat sans artifices. Lors de la retraite, elle co-anime les soins, transmet des gestes concrets et accompagne chaque femme vers une beauté incarnée et autonome.

Clémence CLOUÉ

CO-FACILITATRICE • RÉGULATION • SONOTHÉRAPIE • VOYAGES SONORES

Ancienne experte supply chain, Clémence a traversé un burn-out avant de se spécialiser dans la régulation du système nerveux par les fréquences et la sonothérapie. Elle accompagne les femmes en thérapies holistiques pour relâcher en profondeur, comprendre leur corps et retrouver un état de sécurité intérieure. Au sein de Wild & Calm, elle guide les espaces de régulation, les soundbaths et les temps d'intégration.





NOTRE VISION

- Tu n'as pas besoin d'une pause, mais de changer ton **état intérieur**. Le vrai problème n'est pas ton rythme de vie, mais ton **système nerveux** qui ne sait plus relâcher. WILD & CALM est une expérience **structurée et profonde** pour te reconnecter à ton corps, relâcher les tensions et retrouver de la **clarté mentale**.
- Ce n'est pas une retraite classique, mais une **transformation durable** avec des **soins individuels** et des **outils concrets**. En **petit groupe de femmes**, dans un **lieu d'exception**, tu vis une expérience rare et repars avec un corps apaisé, des repères clairs et la capacité de recréer cet **équilibre au quotidien**
- WILD & CALM repose sur l'équilibre entre deux forces essentielles : la part **instinctive, libre et souveraine** (WILD) et la capacité à **ralentir, relâcher** et se **réguler en profondeur** (CALM). Cette alliance permet de reconnecter le corps, apaiser le **système nerveux** et retrouver un état d'ancrage et de clarté. Ni mystique ni clinique, c'est une approche **incarnée, structurée** et **sensorielle**, pensée pour une transformation réelle et durable.

Pourquoi WILD & CALM ?

Les journées ont été conçues comme une véritable progression, pensée pour accompagner le corps et le système nerveux du relâchement à l'intégration. Chaque matin est dédié à la **régulation nerveuse** avec des pratiques douces pour **installer un état de sécurité** et sortir du mode automatique. Les après-midis permettent d'aller plus loin avec des **soins individuels**, des **ateliers ciblés** et des temps d'**intégration**, afin de comprendre ce qui se joue dans le corps et ancrer durablement les transformations.

Les soirées sont dédiées au **relâchement profond**, aux rituels et à la connexion au groupe, pour permettre au système de ralentir complètement. Tout est structuré pour créer une **expérience cohérente**, progressive et **profondément transformatrice**, sans surcharge ni dispersion.

1

Une approche rare : corps + système nerveux + transformation réelle

Ce n'est pas une retraite "bien-être" de plus.

C'est une expérience pensée pour agir en profondeur sur ton système nerveux, là où tout se joue.

Moins de mental. Plus de régulation. Plus de résultats.

2

Un cadre et un niveau d'exigence haut de gamme

Lieu d'exception, accompagnement précis, groupe intimiste.

Rien n'est laissé au hasard.

Tu es prise en charge dans un espace sécurisé, élégant et profondément ressourçant.

3

Un avant / après, pas une simple parenthèse

Tu ne viens pas "déconnecter".

Tu viens créer un vrai basculement.

Tu repars avec un corps apaisé, une clarté intérieure et des outils pour ne plus revenir en arrière.

FORMULES & TARIFS



Binôme ✦

2 amies, 2 soeurs · Suite partagée
Salle de bain privative - balcon/terrasse
1 600€ / personne

Suite Solo

Suite double
salle de bain privative - balcon/terrasse
1800€ / personne



Chambre partagée 2 lits simple

1400€ / pers

Journée

Sans hébergement · 250€/jour ou
Forfait 5 jours : 750 €



Nous contacter



Mélinda +33 6 37 25 34 83
Clémence +33 6 37 41 86 50



@laixoise_en_peignoir
@high_soulstar



www.highsoulstar.fr



Je réserve ma place - Demande en 1 clic

À Bientôt

