

# IMMERSION PILATES



Moulin de belle queue, à 2h de Paris

RÉSERVATIONS :  
[contact@ommstudio.fr](mailto:contact@ommstudio.fr)  
[nastasia@pilatestherapie.com](mailto:nastasia@pilatestherapie.com)

# POURQUOI UNE RETRAITE ?

Pour affiner sa pratique du Pilates en prenant le temps,  
Pour pratiquer plus, et mieux, ensemble,  
Pour profiter d'un cadre idyllique à la campagne et profiter d'un moment d'évasion, d'échanges et de partage pour pratiquer autrement.

OMM Studio & Pilates Thérapie vous convient au Moulin de belle queue du 21 au 24 avril 2023 pour une pause stimulante et revitalisante au cœur de la nature Sarthoise

Que vous soyez adeptes des voyages solo, en quête d'expériences fédératrices ou encore un couple amoureux des week-ends détente, ce moment ensemble un peu hors du temps vous promet du Pilates, de la déconnexion, et beaucoup de bien-être.

À travers des séances quotidiennes, Nastasia vous guidera dans plusieurs pratiques inspirées par le Pilates et la GYROTONIC®.

Nos ateliers ainsi que les différentes promenades et activités stimuleront notre créativité et nos sens.  
Les temps calmes au sein du havre de paix du domaine du Moulin de belle queue nous offriront le luxe du temps, du repos et de la remise en forme, dans un écrin de nature.

Langues : Français / Anglais  
À partir de 425€ par personne



Être ensemble, se découvrir soi-même en découvrant les autres.

Manuela et Nastasia  
OMM Studio et PILATES THÉRAPIE

# LE LIEU

Niché au cœur du perche sarthois, à 2h de Paris, Le Moulin de belle queue est un lieu d'exception aux intérieurs uniques et soignés qui signe la promesse d'un séjour paisible et poétique.

Un ensemble de bâtisses en pierre nichées dans un parc de deux hectares traversé par une rivière .

Rénové par le studio de design et d'architecture Hauvette & Madani, le moulin a été pensé dans un esprit chaleureux qui résulte d'un équilibre judicieux entre meubles anciens, couleurs douces, et matériaux nobles.

Saviez-vous que le nom même de Perche, dérivé de l'indo-européen « Perk » puis du latin « Pertica », désigne de grands arbres. Nous aurons tout le loisir de découvrir la richesse de la nature Sarthoise à l'occasion de balades immersives.



le lieu idéal pour se ressourcer





VOTRE TEAM BIEN-ÊTRE



## PILATES

8 x séances de Pilates incluses

Chaque séance est articulée  
autour d'un thème/objectif :

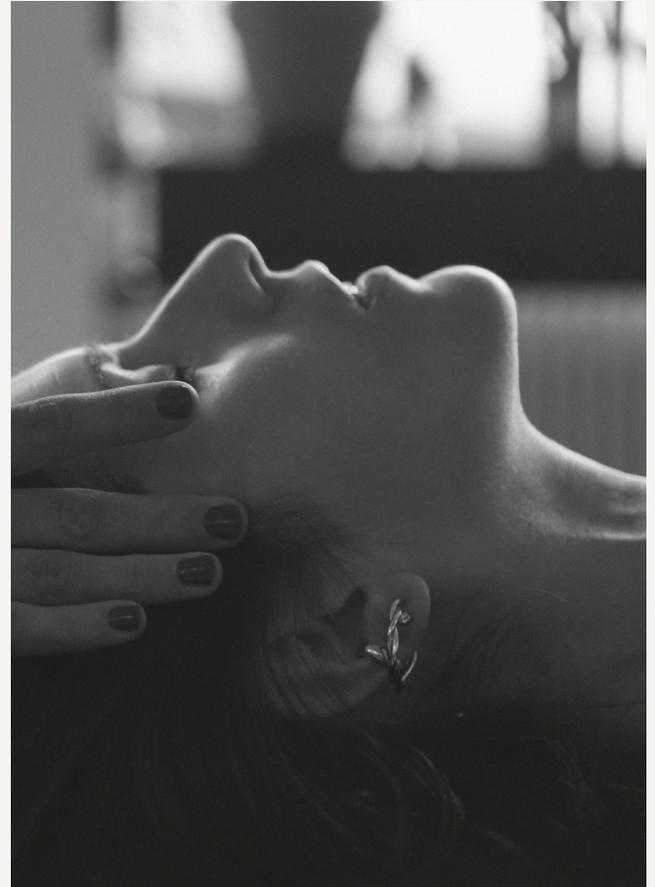
Pilates machine sur tapis,  
Dos + Épaules,  
Respiration + Stretch,  
Slow + Intensité

...

Tous niveaux

*(options proposées pour  
les exercices avancés)*

*Inclus dans le programme*



## MASSAGES

Massage Reflexe :

Plantaire

Palmaire

Dorsale

Crânio-Facial

Massage du corps

Soin Rebozo

*Réservations à l'avance souhaitées*

# NASTASIA

Fondatrice *PILATES THÉRAPIE*  
Professeur de Pilates et *GYROTONIC®*  
Membre *FPMP*

Nos cours sont essentiellement développés autour du système d'enseignement *BASI™* (Body Arts & Science International).

Une approche rigoureuse du Pilates qui prend sa source dans la respiration.

La technique d'enseignement de Nastasia s'inspire également de la méthode *GYROTONIC®*.

Cette pratique offre une liberté de mouvement sans pareil. Elle est intuitive, profonde et libératrice !

## PILATES THÉRAPIE

par Nastasia



LA MÉTHODE PILATES,  
QUE PEUT-ELLE M'APPORTER ?

Allonge la silhouette  
Apaise les tensions  
Étire les muscles  
Oxygène le corps et l'esprit  
Préserve et rééduque les  
modèles de mouvements

# MANUELA

*Fondatrice et  
Directrice OMM  
Studio, Paris*

*"Afin d'enrichir et  
d'approfondir ma  
connaissance de la  
méthode Pilates,  
2022 -2023 sera  
l'année d'une  
formation  
d'enseignante BASI  
Pilates !"*



## OMM STUDIO

---



Passionnée par la danse et le mouvement depuis l'enfance, elle découvre la méthode Pilates en 2008 et ne cesse plus de la pratiquer. En 2014, elle décide de quitter sa profession d'avocate au Barreau de Paris pour fonder OMM STUDIO, convaincue par l'impérieuse nécessité de s'accorder un temps pour soi pour répondre efficacement aux impératifs personnels et professionnels d'un mode de vie urbain. C'est grâce à la pratique du Pilates et du yoga qu'elle trouve son équilibre de vie.

ANNE

Praticienne SPA chez  
NUXE et THEMAE  
Rituel Rebozo chez Birth &  
beyond Paris  
Formée au Centre  
Elisabeth BRETON à  
Versailles



## COUP DE COEUR



### LE SOIN REBOZO

Ce soin se pratique au sol, à l'aide d'un tissu mexicain, LE REBOZO.

Temps d'enveloppement, de bercement, de resserage, le Rebozo est une danse avec votre corps. Une véritable reconnexion à soi.



# PROGRAMME

du 21 au 24 avril 2023

OMM Studio  
PILATES THÉRAPIE



# Vendredi 21

— À partir de 18H30

## BIENVENUE

Arrivée libre, accueil et découverte de la maison  
*Une collation sera servie dès votre arrivée à la maison.*

— 20H00

## PILATES

Séance de Pilates Flow, relaxation et auto-massage

— 21H15

## DÎNER

Dîner et moments de partage



# SAMEDI 22

— 9H00

## COLLATION

eau/tisane/café/fruits

— 9H30-11H00

## PILATES

Séance de Pilates dynamique

— 12H00

## BRUNCH

Dîner et moments de partage

## APRÈS MIDI LIBRE

Visite du village des brocanteurs, balade au cœur du Perche, lecture, détente dans le parc du Moulin...

*Une collation servie à la maison*

— 18H30 - 20H00

## PILATES

Séance de Pilates flow stretch et relaxation

— À partir de 21H00

## DÎNER

Dîner\* et moments de partage

\*barbecue dans le parc si le temps le permet



# DIMANCHE 23

— 9H00

## COLLATION

eau/tisane/café/fruits

— 9H30-11H00

## PILATES

Pilates dans le parc\*

*\*selon les conditions météorologiques*

— 12H00

## BRUNCH

Dîner et moments de partage

## APRÈS MIDI LIBRE

atelier céramique, détente dans le parc du Moulin,  
lecture...

*Une collation servie à la maison*

— 18H30 - 20H00

## PILATES

Séance de Pilates flow et relaxation

— À partir de 21H00

## DÎNER

Dîner et moments de partage



# LUNDI 24

— 8H00

## COLLATION

eau/tisane/café/fruits

— 8H30 - 9H30

## PILATES

Séance de Pilates focus et clôture

— 10H00

## BRUNCH

Dîner et moments de partage

— 11H30 - 12h00

## DÉPART



## LES REPAS

Au Moulin, le bonheur est aussi dans l'assiette.

Notre cuisine est élaborée à partir d'ingrédients bio et/ou locaux. Nous avons à cœur de vous proposer des produits sains, simples et tout aussi délicieux. Le menu est élaboré par le chef résidant en fonction des produits disponibles, selon la récolte des producteurs locaux au moment de notre escapade.

Quelques idées de ce que vous pourriez retrouver dans vos jolies assiettes :

Granola maison,  
Choix de produits laitiers (avec et sans lactose)  
Jus, smoothies et fruits frais  
Gâteaux, crêpes et autres douceurs aux sucres naturels  
(avec et sans gluten)  
Pains frais (avec et sans gluten)  
Une variété de snacks gourmands  
Tartines/salades gourmandes et généreuses de saison  
Hummus, guacamole, baba ganoush...  
Fromages  
Viande ou poisson (rôti ou grillé)



# CHAMBRES & TARIFS

Décorés et agencés pour se sentir rapidement à l'aise, ces espaces conviviaux et chaleureux, rénovés et composés d'une sélection unique de pièces chinées et mobiliers de collection, vous entraineront au coeur d'un récit.



Early bird catches the worm ! Profitez de 10% de remise sur tous les tarifs (massages compris) pour toute réservation effectuée avant le 30 novembre 2022.

# TARIFS CHAMBRES

Nos prix incluent la pension complète + tous les cours de Pilates



1 x chambre solo (lit simple),  
SDB partagée\*

465 €

\*avec 2 autres invités max



1 x chambres duo (lit double),  
SDB partagée \*

565 €

par personne pour un duo

1130 €

pour une personne

\*avec 1 autre invité

REMISE EARLY BIRD

OFFRE LIMITÉE

Nos prix incluent la pension complète + tous les cours de Pilates



1 x chambre duo « en suite »,  
SDB privée

**605€**

par personne pour un duo

**1210€**

pour une personne



1 x chambre trio, SDB privée  
(1 lit double + 1 lit simple / possibilité de 3  
lits simples),

**425€**

par personne

Possibilité de réserver cette chambre  
pour 3 ami.e.s ou de partager cette  
chambre entre voyageurs solo :)

REMISE EARLY BIRD

OFFRE LIMITÉE

REMISE EARLY BIRD

OFFRE LIMITÉE

## TARIFS MASSAGES

60€ pour 1h de soin

80€ pour 1h30 de soin



## services inclus

---

Logement pour 4 jours / 3 nuits  
(linge de lit/toilette, entretien des lieux)

Pension complète  
(brunch, dîner, collations, boissons)

Toutes les séances de Pilates et relaxation  
(90 et 60 minutes)

Utilisation du matériel de Pilates  
(tapis + accessoires)

Accès exclusif au parc et à toutes les  
installations du Moulin de belle queue

Des questions ? Contactez nous via :

[nastasia@pilatestherapie.com](mailto:nastasia@pilatestherapie.com)

[contact@ommstudio.fr](mailto:contact@ommstudio.fr)

06.67.16.17.78 / 01.40.09.26.69

OMM Studio  
PILATES THÉRAPIE

## services non-inclus

---

Les transports jusqu'au Moulin et au départ du  
Moulin de belle queue  
(possibilité de voiturier à la gare sur demande)

Dépenses personnelles sur place  
(tourisme, visites, shopping et toute autre  
dépense liée à une activité non-incluse dans la  
liste "service inclus")

Atelier céramique (en option)

Massages (en option)

Des questions ? Contactez nous via :

[nastasia@pilatestherapie.com](mailto:nastasia@pilatestherapie.com)

[contact@ommstudio.fr](mailto:contact@ommstudio.fr)

06.67.16.17.78 / 01.40.09.26.69