

8 Chemin de Castelviel, Local D  
 31180 ROUFFIAC-TOLOSAN Tél : +33.5.67.331.999  
 Mail : [contact@experiencesdumonde.fr](mailto:contact@experiencesdumonde.fr)  
 Web : [www.experiencesdumonde.fr](http://www.experiencesdumonde.fr)

DESTINATION	<b>FRANCE : EVASION LITTERAIRE A LACANAU OCEAN</b> ATELIERS D'ECRITURE, LECTURE ET DETENTE		
Départ	22 Mars 2027	Retour	26 Mars 2027
Nombre de jours	5	Nombre de voyageurs	8 à 15
Expérience(s)	Retraite culturelle et bien-être	Accompagnement	Analia Moréno



### Présentation :

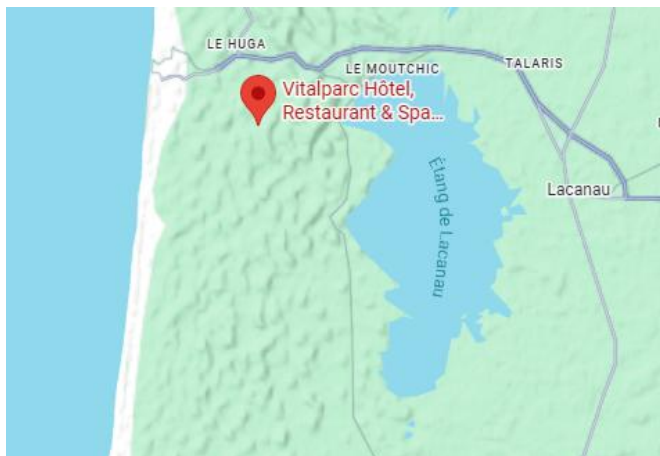
Laissez-vous porter par une parenthèse hors du temps à Lacanau Océan, rythmée par des instants de lecture, atelier d'écriture et séance de sophrologie apaisante. Entre deux pages, profitez de l'espace bien-être pour vous ressourcer pleinement dans une atmosphère douce et enveloppante. À vélo, partez explorer la forêt de pins jusqu'aux plages océanes et savourez toute la magie de Lacanau.

VITALPARC à LACANAU OCEAN

**Une pause revitalisante et bienfaitrice**

Villégiature, nature, air pur... loin des sentiers battus, ce lieu d'hébergement est une destination idéale pour se ressourcer, à une heure de Bordeaux. Au cœur de paysages préservés, à proximité des plages sauvages (2km), du Lac de Lacanau (4 km) et des forêts immenses, l'hôtel vous invite à vivre une expérience unique et riche de sens, en symbiose avec la Nature. Appréciez cette parenthèse de bien-être, d'énergie, loin du tumulte des villes. Oubliez les plaisirs superficiels et les joies factices. Il est temps de ralentir et de prendre soin de vous. Ici, le cocon de l'hôtel\*\*\*\* & Spa, vous invite à retrouver l'harmonie du corps et de l'esprit.

**Accès au Spa durant tout votre séjour :** piscine chauffée avec jets hydromassants, hammam, sauna, grotte de glace.



VOTRE ANIMATRICE : ANALIA MORENO

Analia a deux passions : la lecture et les moments partagés. Grandeoureuse des romans, il lui est apparu comme une évidence de prolonger cette passion en imaginant des séjours et retraites littéraires, pensés pour **rassembler les amoureux des livres autour d'expériences à vivre et à partager.**

Créer des rencontres, faciliter l'accès à la lecture, offrir une véritable parenthèse pour lire sans culpabiliser : telle est sa vision. Car les livres prennent toute leur dimension lorsqu'ils circulent, se racontent et se partagent.

Parce qu'on lit mieux quand on est bien. **Parce qu'on a parfois besoin d'un cadre doux et apaisant pour ralentir, souffler et enfin prendre du temps pour soi.**

**Son rôle** consistera à assurer la cohérence globale du séjour, tant sur le plan organisationnel que sur le **fil conducteur littéraire.** Elle veillera au bon déroulement des différentes activités, à la dynamique du groupe et à la fluidité entre les temps de lecture, d'échanges et de détente.

Sur le volet littéraire, **elle animera des temps de discussion autour de deux œuvres choisies** qu'elle lira en amont afin de pouvoir guider les échanges.

**JOUR 1 : ARRIVEE A LACANAU**

**LUNDI 22 MARS 2027**

Trajet en train depuis Paris ou Toulouse jusqu'à Bordeaux.

Transfert privatif vers votre lieu de séjour, à **Lacanau Ocean** (70 km) ou RDV directement sur place.

Accueil et **rencontre avec Analia Moréno**, passionnée de lecture, qui animera et vous accompagnera lors de cette « parenthèse littéraire ».

**Apéritif de bienvenue** et présentation du séjour. **Installation à l'hôtel pour 4 nuits. Dîner et nuit.**

**JOUR 2 : BIBLIOTHERAPIE & ATELIER D'ECRITURE**

**MARDI 23 MARS 2027**

Petit-déjeuner à l'hôtel.

Le matin : **Atelier de bibliothérapie créative : « les livres comme miroirs intérieurs »** mené par **Mélanie PAGE**.

Cet atelier invite à explorer le lien entre lecture, imaginaire et expression personnelle. À travers des lectures poétiques à voix haute, les participants sont amenés à laisser émerger émotions, souvenirs et images intérieures. Ils écrivent ensuite un texte libre et intuitif inspiré par cette immersion sensible. Dans un second temps, des pages de vieux livres sont transformées en créations artistiques grâce à la technique du Textagramme. Les mots sont surlignés, recomposés ou isolés pour créer des compositions uniques et poétiques. Un moment créatif et introspectif où la lecture devient source d'expression personnelle et artistique.

**Déjeuner** au restaurant de l'hôtel.

L'après-midi : **Atelier d'écriture multisensorielle : « Écrire avec les sens »** mené par **Mélanie PAGE**.

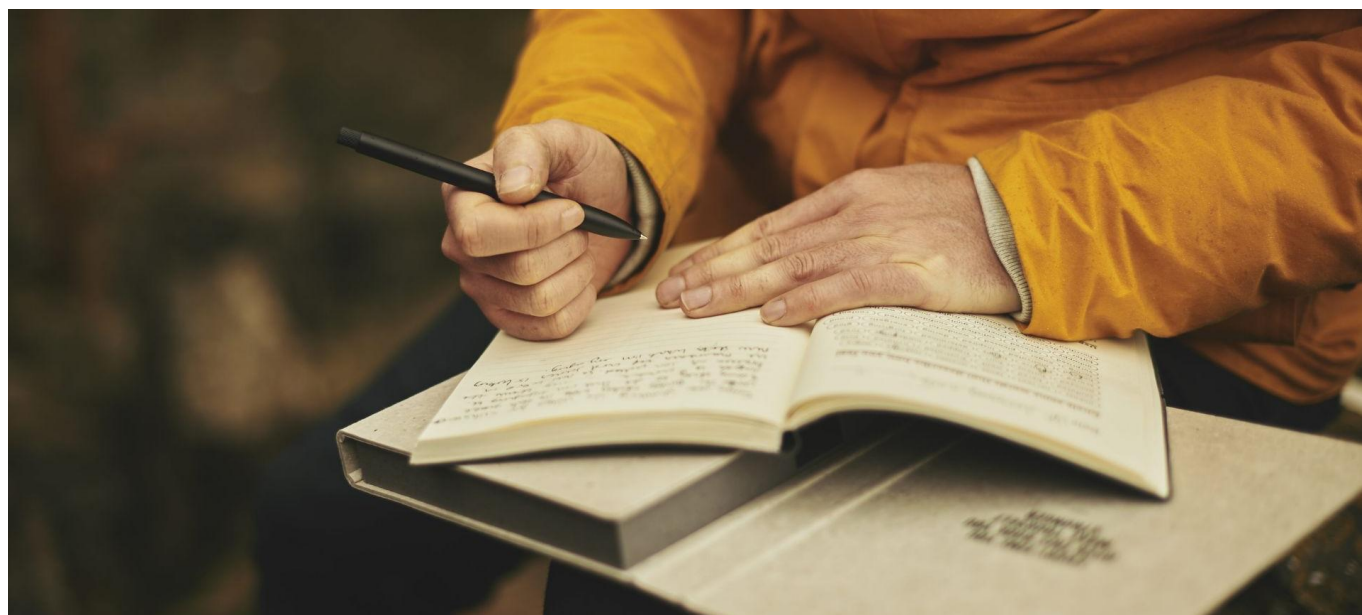
Cet atelier propose une exploration de l'écriture comme expérience sensorielle totale. Il ne s'agit pas seulement de trouver des mots, mais de les faire naître à partir du corps, de la mémoire et des sensations. L'approche s'appuie sur la notion de "madeleine de Proust", déclencheur de souvenirs par les sens.

Première étape : le **goût et la mémoire** : dégustation suivie d'un temps d'écriture guidée à partir de vos sensations.

Deuxième étape : le **ouïe et le rythme de l'écriture** : vous écrirez en réponse à la musique diffusée, ce qu'elle évoque, ce qu'elle traverse, ce qu'elle réveille.

Fin de journée *libre*, **propice à la lecture** ou à un **moment de détente au Spa**. **Un vélo est à votre disposition** pour explorer les environs de l'hôtel et rejoindre facilement l'océan ou le lac.

**Dîner et nuit.**



Petit-déjeuner à l'hôtel.

Le matin : **Créez votre jeu de cartes « La Pile à Lire »**

Vous avez une pile de livre à lire qui déborde ? Envie de rendre vos lectures encore plus ludiques ? Dans cet atelier, place à la créativité, vous allez créer votre propre jeu de cartes « Pile à Lire ». Ces cartes vous permettront de sélectionner vos prochaines lectures de façon amusante, ou encore de composer votre pile à lire mensuelle.

**Déjeuner** au restaurant de l'hôtel.

L'après-midi : **Rencontre avec un auteur** : Et si vous pouviez entrer dans les coulisses d'un roman en écoutant directement son créateur ?

Fin de journée *libre*, **propice à la lecture** ou à un **moment de détente au Spa**.

**Un vélo est à votre disposition** pour explorer les environs de l'hôtel et rejoindre facilement l'océan ou le lac.

**Apéritif et échanges autour de vos lectures, animés par Analia. Dîner et nuit.**

Petit-déjeuner à l'hôtel.

Le matin : **Atelier de sophrologie, la découverte de la respiration comme outil de gestion des émotions et de stress.** La respiration est l'outil principal pour prendre de l'écart par rapport à une émotion désagréable ou une situation stressante. Des exercices simples de respiration permettent de prendre contact avec le corps. Le but étant que vous puissiez rapidement vous approprier les techniques de respiration et devenir autonome.

**Déjeuner** au restaurant de l'hôtel.

Après-midi *libre*, **propice à la lecture** ou à un **moment de détente au Spa**.

**Un vélo est à votre disposition** pour explorer les environs de l'hôtel et rejoindre facilement l'océan ou le lac.

**Dîner et nuit.**

Petit-déjeuner à l'hôtel.

**Transfert privé vers la gare de Bordeaux** (selon les horaires de train). *Fin de nos services.*



## CONDITIONS

- **Prix par personne (base 8 à 15 participants) :** 1 525,00 €
- Réduction sans transport – RDV à Lacanau Océan : -200,00 €

### Ce prix comprend :

- Le transport en train Paris ou Toulouse / Bordeaux / Paris ou Toulouse.
- Les transferts privatifs Gare de Bordeaux / Lacanau / Gare de Bordeaux.
- Le logement en *chambre twin* au Vitalparc 4\* (ou similaire) pour 4 nuits.
- La pension complète du dîner du Jour 1 au petit-déjeuner du Jour 5 (*déjeuner 3 plats, dîner 2 plats*).
- Les activités et intervenants mentionnés au programme.
- Accès au Spa durant tout votre séjour (*piscine chauffée avec jets hydromassants, hammam, sauna...*)
- La location d'un vélo pour 72h.
- L'encadrement d'Analia Moréno du Jour 1 au Jour 5.
- Assistance rapatriement avec extension épidémie et pandémie.

### Ce prix ne comprend pas :

- Le supplément chambre individuelle : +235,00€ pour l'ensemble du séjour.
- Les boissons aux repas.
- Les repas et activités non mentionnés au programme.
- Les dépenses à caractère personnel.
- Assurance Multirisque avec extension épidémie et pandémie (+60,00€)



#### Votre agence

#### Expérience(s) du Monde

8 Chemin de Castelviel, Local D  
31180 ROUFFIAC-TOLOSAN  
Tél : +33.5.67.331.999  
Web : [www.experiencesdumonde.fr](http://www.experiencesdumonde.fr)

#### Contact agence

Arnaud Girodon +33 6 18 19 80 62  
Guillaume Devals +33 6 12 31 03 32  
Sandra Roumagne +33 6 10 10 30 59