

Stages

MATTAINCOURT
(VOSGES)

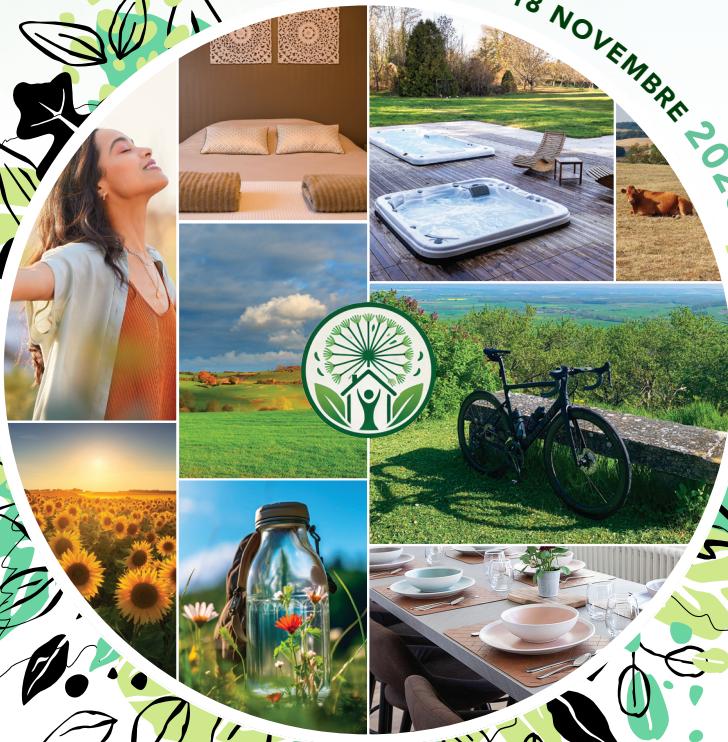
JEÛNE
4 OU 7
JOURS

STAGES
VÉLO

WEEK-ENDS
IMMERSIFS
100% FÉMININ

STAGES
D'ÉVEIL
DE SOI

DU 18 FÉVRIER AU 18 NOVEMBRE 2026



JEÛNE

4 JOURS • 490 €

Un jeûne encadré pour vous alléger et vous régénérer, dans un cadre serein. Suivi santé, réveil musculaire, balades, yoga/sophrologie, soins bien-être, bains sonores et conférences, avec une reprise progressive.

25 - 29 mars 2026

15 - 19 avril 2026

20 - 24 mai 2026

3 - 7 juin 2026

1 - 5 juillet 2026

12 - 16 août 2026

16 - 20 septembre 2026

7 - 11 octobre 2026

7 JOURS • 790 €

Une semaine pour se revitaliser en profondeur et installer de nouvelles habitudes. Suivi santé quotidien, pratiques corporelles, balades, ateliers, soirées thématiques, soins bien-être, conférences et reprise guidée.

14 - 21 mars 2026

4 - 11 avril 2026

2 - 9 mai 2026

13 - 20 juin 2026

18 - 25 juillet 2026

1 - 8 août 2026

26 septembre - 3 octobre 2026

17 - 24 octobre 2026

CONTACT

JAËL • 06 33 11 11 26



INFO & RÉSERVATIONS

WWW.QIARA.FR



ÉVEIL DE SOI

5 JOURS • 540 €

Une immersion pour vous reconnecter à vous-même, lever des blocages et retrouver clarté et élan. Ateliers "oser être soi", créativité, PNL, yoga, sophrologie, astrologie, bains sonores, méditation, lecture d'âme, balades nature et conférences.

18 - 22 février 2026

4 - 8 novembre 2026

18 - 22 novembre 2026

CONTACT

JAËL • 06 33 11 11 26





WEEKEND IMMERSIF

> TRANSITION AU RYTHME DES SAISONS

WEEK-END • 390 €

Une parenthèse entre femmes pour ralentir, lâcher prise et se recentrer. Mise en mouvement, ateliers guidés, sophro-balade, cérémonie du cacao, Reiki, méditations et cercle de clôture.

27 - 28 février 2026

13 - 14 novembre 2026

CONTACT

SOUAD • 06 47 04 58 96

lages

STAGES VÉLO

> CYCLOTOURISME

> VÉLO À ASSISTANCE ÉLECTRIQUE (VAE)

5 JOURS • 590 €

29 mai - 2 juin 2026 (cyclotourisme)

25 - 29 juin 2026 (cyclotourisme)

27 - 31 juillet 2026 (VAE)

11 - 15 septembre 2026 (VAE)

> VTT

3 JOURS • 390 €

16 - 18 août 2026

Des séjours conviviaux, sans esprit de compétition, pour découvrir les Vosges à votre rythme. Sorties encadrées par l'ancienne athlète de haut niveau Sabrina ENAUX et/ou l'accompagnateur sportif Vincent GALLAND, avec conseils et progression en douceur.

CONTACT

SÉBASTIEN • 06 61 85 29 73





PROGRAMME COMPLET DES STAGES
ET INSCRIPTIONS EN LIGNE SUR :

WWW.QIARA.FR



Une équipe de **25 intervenants** professionnels et bienveillants vous accompagne tout au long de nos stages, avec une **approche humaine, attentive** et **respectueuse** de votre rythme. Les séjours se déroulent en petits groupes (jusqu'à 9 personnes) afin de préserver la **qualité d'accompagnement** et la **convivialité**.



Au cœur d'un parc arboré d'un hectare, vous êtes hébergé(e) dans **nos gîtes classés 4 étoiles** et profitez d'un **espace bien-être** : sauna, spa de nage, spa de détente et bain froid.