

Organiser sa retraite yoga & bien-être

Le guide opérationnel pour pros indépendants — lieu, prix, planning, communication.

CASA SAUVAGE

Gîte d'exception · Hérault · 18 personnes

casasauvage34@gmail.com · Cazouls-les-Béziers (34)

Bienvenue

Vous enseignez le yoga, la méditation, la sophrologie, la naturopathie. Vous animez des cours hebdomadaires en studio ou en visio, vous avez construit une petite communauté fidèle. Et vous y pensez depuis longtemps : organiser votre propre retraite.

L'idée séduit, l'exécution effraie. Trouver le lieu juste. Fixer le prix sans culpabilité. Construire un planning qui tient sur 3 jours. Décider entre faire la cuisine soi-même ou faire venir un chef. Remplir la retraite sans audience massive. Gérer les annulations. Pérenniser le format pour qu'il devienne un pilier régulier de votre activité.

Ce guide rassemble ce que les pros expérimentés ont mis 5 ans à apprendre. Pourquoi organiser sa retraite (le delta économique et relationnel), comment choisir un lieu sur 8 critères concrets, fixer un prix juste avec un seuil de rentabilité calculé, construire le planning d'une journée type, choisir l'option cuisine la plus adaptée, remplir grâce à un rétro-planning de communication, animer le jour J et capitaliser après.

Le tableur compagnon est un véritable business plan : calcul du prix de vente, seuil de rentabilité automatique, budget détaillé, suivi des inscriptions, plan de communication. Pour passer de l'envie à la première retraite remplie.

— *L'équipe Casa Sauvage*

Sommaire

01. Pourquoi organiser sa propre retraite
02. Choisir le lieu : 8 critères qui changent tout
03. Fixer le prix et calculer le seuil de rentabilité
04. Construire le planning d'une journée type
05. La cuisine : faire soi-même ou faire venir un chef ?
06. Trouver vos participants : la méthode marketing
07. Le jour J et l'après-retraite

BONUS — VOTRE TABLEUR COMPAGNON

Un tableur Excel téléchargeable accompagne ce guide.
Formules automatiques, listes déroulantes, calculs de budget partagé.
Tout est prêt à remplir — gardez vos chiffres à jour en direct.

01. Pourquoi organiser sa propre retraite

Si vous êtes prof de yoga, sophrologue, naturopathe, coach de méditation ou praticien indépendant, vous y avez probablement déjà pensé. Organiser votre propre retraite, c'est passer d'un revenu horaire — où vous échangez votre temps contre de l'argent — à un revenu d'événement, où vous facturez une expérience complète. Le delta est considérable.

Ce que change une retraite dans votre activité

- **Le revenu.** Un cours d'1h en studio facture 15-30 € par participant. Une retraite de 3 jours facture 450-900 € par participant. Le revenu horaire passe de 50 €/h à 80-150 €/h, frais déduits.
- **L'engagement de votre communauté.** Une élève qui vous suit en cours hebdomadaire vous croise 1h par semaine. Une élève qui vient en retraite vit 72h avec vous. La relation passe à un autre niveau.
- **Le bouche-à-oreille.** Une retraite réussie génère 60-80% de retours sur la retraite suivante, plus du parrainage. C'est l'un des leviers de croissance les plus puissants pour un indépendant.
- **Votre propre énergie.** Animer 72h en immersion, c'est intense mais incomparablement plus nourrissant que 5 cours d'1h éclatés dans la semaine.

Les peurs classiques (et leurs réponses)

- *"Je ne suis pas assez connu(e)."* Avec 200-500 personnes sur votre newsletter et une communauté Instagram active, vous pouvez remplir une retraite de 8 personnes. Pas besoin d'être influenceur.
- *"Je ne saurai pas gérer l'organisation."* Ce guide est précisément fait pour ça — on va couvrir les 12 points opérationnels qui font la différence.
- *"Je vais perdre de l'argent si je ne remplis pas."* Nous verrons le seuil de rentabilité et comment l'atteindre dès 6-8 participants — sur un format à 10-12 places max.
- *"Mes élèves ne voudront pas payer aussi cher."* Ils paieront, à condition que l'offre soit lisible et différenciée. C'est la valeur perçue, pas le prix, qui compte.

■ LE CONSEIL DE CASA SAUVAGE

Démarrez petit. Votre première retraite doit faire 6 à 10 personnes, pas 25. C'est plus simple à organiser, plus intime pour les participants, et vous progressez à chaque édition. Beaucoup de profs très installés font encore exclusivement des formats à 8-12 places — c'est aussi un choix éditorial.

02. Choisir le lieu : 8 critères qui changent tout

Le lieu est l'élément le plus déterminant de votre retraite. Un beau lieu mal pensé ruine l'expérience. Un lieu modeste mais bien pensé peut suffire. Voici les 8 critères que les pros expérimentés vérifient systématiquement.

Les 8 critères incontournables

- **1. Une salle de pratique dédiée.** Au moins 50-60 m² pour 10 participants. Sol plat (pas de carrelage froid sauf chauffé), lumière naturelle, possibilité d'obscurcir pour la méditation. La salle ne doit pas être un salon qu'on déplace.
- **2. Chambres individuelles ou doubles, jamais collectives.** Les participants ont besoin de leur espace pour intégrer le travail de la journée. Les dortoirs cassent la qualité du séjour.
- **3. Un extérieur praticable.** Pelouse, terrasse, jardin — pour les pratiques en plein air. Idéal : possibilité de yoga matinal au lever du soleil.
- **4. Une cuisine accessible.** Que vous fassiez appel à un chef ou que vous prépariez vous-même, vous devez pouvoir accéder librement. Pas une cuisine professionnelle fermée à clé.
- **5. Pas de voisinage direct.** Les voisins qui tondent à 9h cassent la méditation. Visitez le lieu pour vérifier l'environnement sonore réel.
- **6. Une bonne connexion (mais discrète).** Wi-Fi disponible pour votre organisation et vos urgences, mais pas de salle commune transformée en café avec écrans.
- **7. Un parking suffisant.** Pour 10 participants, comptez 7-8 voitures. Vérifiez l'accès et la sécurité.
- **8. Une privatisation totale.** Vous devez avoir le lieu pour vous, pas partager avec d'autres groupes. C'est non négociable pour une vraie retraite.

Visiter le lieu : la checklist du jour J

- Tester l'acoustique de la salle de pratique (clap, voix portée).
- Vérifier le niveau sonore extérieur à différentes heures (idéal : passer 1 nuit sur place avant de signer).
- Compter les prises électriques, l'éclairage modulable, les rideaux occultants.
- Inspecter les chambres : literie, ventilation, salles d'eau, isolation phonique entre chambres.
- Tester le Wi-Fi à plusieurs endroits.
- Demander à voir un planning de réservations passées (sérieux du gestionnaire).
- Vérifier les conditions d'annulation et le calendrier de paiement.

■ ■ CAS DE CASA SAUVAGE

Casa Sauvage répond aux 8 critères : grande salle de pratique modulable (terrasse couverte + salon), 6 chambres en individuel/double, jardin et pelouse pour le yoga extérieur, 2 cuisines équipées, aucun voisinage (Les Castels de Réals), Wi-Fi haut débit, parking pour 8 voitures, privatisation complète. Idéal pour 8-14 participants en retraite.

03. Fixer le prix et calculer le seuil de rentabilité

La plupart des profs sous-tarifent leur première retraite, par peur de ne pas remplir. Résultat : ils travaillent énormément et gagnent peu, ce qui les dégoûte du format. La méthode juste consiste à calculer un seuil de rentabilité réaliste, puis à fixer le prix pour atteindre votre objectif de revenu.

Les postes de coût à intégrer

- **Location du lieu (totale).** Sur la durée complète, transport et préparation inclus.
- **Restauration.** Si chef : 50-80 €/personne/jour. Si vous cuisinez : 25-35 €/personne/jour de courses.
- **Prestations annexes.** Massages, sons, intervenants extérieurs, transferts gare-lieu.
- **Votre rémunération.** Salaire que vous devez vous verser — pas optionnel. Comptez 200-500 €/jour selon votre positionnement.
- **Marketing.** Visuel pro, page de vente, pub Meta si vous en faites, photographe sur place.
- **Frais administratifs.** Assurance, charges, marge de sécurité (10% du total).

Méthode de calcul (exemple chiffré)

Retraite de 3 jours / 2 nuits, 10 participants max, en formule "chef sur place + 1 massage individuel inclus".

Coût fixe	2000
Location (la préparation + 2 nuits retraite)	2000
Fait ménage + jacuzzi	400
Charges mensielles (5 services)	500
Courses petit-déj + collations	200
Massages individuels (10 x 75 €)	750
Matériel pédagogique	600
Marketing (visu + ads) pub	300
Marge / imprévus (10%)	550
TOTAL coûts fixes	6900
Votre objectif de rémunération souhaitée	10000
BUDGET TOTAL À COUVRIR	16900

Calcul du prix par participant : $8\,990 \text{ €} / 10 = 899 \text{ €}$ pour atteindre l'objectif avec une retraite complète. Mais une retraite n'est jamais complète à la première édition. On calcule donc le seuil de rentabilité : combien de participants minimum pour ne pas perdre d'argent (rémunération exclue) ?

Seuil = $5\,990 \text{ €} / 899 \text{ €} = 6,6$, soit **7 participants**. À 7 participants, vous couvrez les coûts et vous vous payez peu. À 10, vous touchez votre objectif. À 12 (si vous augmentez la capacité), vous gagnez bien votre vie.

■ LE CONSEIL DE CASA SAUVAGE

Affichez le prix sans culpabilité. À 900 €, votre offre couvre 3 jours d'hébergement haut de gamme, restauration complète, 5-6 pratiques de yoga par jour, massage individuel, méditation et encadrement par un professionnel. Le calcul "par jour" donne 300 € — équivalent à un hôtel 4 étoiles sans aucune des prestations annexes. Ce n'est pas cher, c'est juste.

■ EXEMPLE DE 3 FOURCHETTES DE PRIX

Formule "Essentielle" — 3J / 2N, repas végé maison, sans massage : 590-690 € par personne.

Formule "Confort" — 3J / 2N, chef à domicile, 1 massage : 850-950 € par personne.

Formule "Premium" — 4J / 3N, chef bio local, 2 massages, sons bowls : 1 200-1 400 € par personne.

À calibrer selon votre positionnement et votre audience.

04. Construire le planning d'une journée type

Le planning d'une journée de retraite obéit à une logique d'alternance : pratique douce le matin, contenu théorique en milieu de matinée, pratique forte en fin d'après-midi, intégration le soir. Ce rythme respecte les cycles d'attention et d'énergie.

Journée type — yoga & méditation

6:00	Pratique de yoga
7:00	Pratique de méditation (45 min)
8:00	Pratique de yoga (ouverture, pas d'intensité)
9:00	Pratique de méditation (1h)
10:00	Pratique de yoga (philosophie) (1h)
11:00	Pratique de yoga (trépas/in) (1h)
12:00	Repas - steps légers (2h) marche
13:00	Pratique de yoga (intégration) (1h)
14:00	Pratique de yoga (massage individuel)
15:00	Pratique de yoga (pratique) (1h)
16:00	Pratique de yoga (massage individuel)
17:00	Pratique de yoga (massage individuel)
18:00	Pratique de yoga (massage individuel)
19:00	Pratique de yoga (massage individuel)
20:00	Pratique de yoga (massage individuel)
21:00	Pratique de yoga (massage individuel)

Variantes selon votre discipline

- **Sophrologie / méditation pleine présence** : remplacez les yoga par des séances de relaxation, visualisation, scan corporel. Densité plus faible, plus de temps individuel.
- **Hatha / Ashtanga** : intensifiez le matin (1h30 de pratique) et alternez avec yin l'après-midi.
- **Yoga thérapie / restauration** : séances plus courtes (45 min) mais nombreuses (5/jour). Beaucoup de temps de repos.
- **Naturopathie / jeûne** : structure complètement différente — alternez sessions courtes et longues phases de repos digestif.

■ ■ À ÉVITER

Ne sur-programmez pas la journée. Plus de 5h de pratique active = épuisement et frustration. Vos participants sont là pour intégrer, pas pour accumuler.

N'imposez pas le silence intégral si vous démarrez. Les retraites en silence demandent une expérience d'animation que vous construirez sur plusieurs éditions.

N'organisez pas d'activité forte le dernier matin. Les gens partent — ils ont besoin de douceur, pas d'un pic émotionnel.

05. La cuisine : faire soi-même ou faire venir un chef ?

La cuisine est l'un des sujets où les pros débutants se trompent le plus. Sous-estimer la charge mentale de nourrir 10 personnes 3 jours d'affilée est un classique. Voici les 3 options réalistes.

Option 1 — Vous cuisinez vous-même

- **Pour qui** : pros aguerris en cuisine végé, retraites de 6-8 personnes max, budget serré.
- **Coût** : 25-35 €/personne/jour de courses.
- **Réalité** : 3h de cuisine par jour minimum, donc vous animez moins. Risque de fatigue accumulée. Possible si vous avez une assistante dédiée à la cuisine.

Option 2 — Chef à domicile (recommandé)

- **Pour qui** : retraites de 8-15 personnes, pros qui veulent rester concentrés sur l'animation.
- **Coût** : 50-80 €/personne/jour. Soit 1 500-2 400 € sur 3 jours pour 10 personnes.
- **Réalité** : qualité supérieure, charge mentale en moins, image professionnelle. Réservez 6-8 semaines avant. Choisissez un chef habitué aux régimes spécifiques (végé, sans gluten, sans lactose).

Option 3 — Traiteur livré + finitions sur place

- **Pour qui** : compromis budget / sérénité, retraites de 8-12 personnes.
- **Coût** : 35-50 €/personne/jour.
- **Réalité** : le traiteur livre les plats, vous (ou une aide) faites le service et la mise en place. Moins chaleureux qu'un chef sur place, mais beaucoup moins lourd que tout faire seul.

Construire un menu de retraite

- **Petit-déjeuners** : mueslis maison, fruits frais, pains et confitures, œufs (selon votre orientation), boissons végétales et café/thé.
- **Déjeuners** : léger et digeste — bowl complet, soupes de saison, légumineuses, salades composées. Évitez les plats lourds qui rendent l'après-midi de pratique impossible.
- **Dîners** : conviviaux et nourrissants — légumes rôtis, gratins, currys, pâtes ou risottos. Moment de partage à soigner.
- **Collations** : fruits secs, infusions, eau infusée. À disposition libre en journée.

■ LE CONSEIL DE CASA SAUVAGE

Demandez les régimes/allergies au moment de l'inscription, pas la veille. Vous évitez le stress de dernière minute et le chef peut prévoir. À Casa Sauvage, plusieurs chefs locaux interviennent régulièrement en retraite — on peut vous mettre en contact.

06. Trouver vos participants : la méthode marketing

Le plus gros enjeu d'une première retraite, c'est de la remplir. Sans communauté massive, voici la méthode qui fonctionne pour atteindre 8-10 inscrits.

Calendrier de communication (rétro-planning J-90)

- **J-90** : Annonce à votre liste email + Instagram. Pré-inscriptions ouvertes, tarif lève-tôt valable 15 jours.
- **J-75** : Relance personnalisée aux élèves fidèles (DM ou mail nominatif). C'est de loin le canal le plus efficace.
- **J-60** : Publication témoignages d'élèves + visuel du lieu. Apportez de la preuve concrète.
- **J-45** : Ouverture publique du tarif normal. Communication large (Instagram, mailing).
- **J-30** : Webinaire ou live Instagram de présentation. Montrez le programme, répondez aux questions.
- **J-15** : Dernières places + témoignages d'inscrits déjà confirmés.
- **J-7** : Clôture des inscriptions (sauf imprévu).

Les 5 leviers de remplissage

- **1. Votre liste email.** Le canal #1. Si vous avez 300-500 abonnés engagés, vous remplissez. Sinon, construisez votre liste avant de lancer la retraite.
- **2. Le bouche-à-oreille avec offre parrainage.** 50 € de réduction pour le parrain ET le filleul. Effet multiplicateur garanti.
- **3. Les partenariats croisés.** Co-promouvez avec un autre prof complémentaire (yoga + naturopathie, par exemple) — vous touchez chacun la communauté de l'autre.
- **4. Une page de vente lisible.** Photos du lieu, programme détaillé, mention du chef, témoignages, FAQ, paiement sécurisé en ligne. Sans page de vente claire, vous perdez des prospects.
- **5. Un peu de pub Meta ciblée.** 200-400 € de budget bien ciblés (audience similaire à votre liste actuelle) peuvent générer 3-5 inscriptions supplémentaires.

Politique d'annulation à afficher clairement

- **Acompte 30% à l'inscription, non remboursable.** Sécurise votre engagement et celui du participant.
- **Solde dû à J-30.** Sans solde, place libérée et acompte conservé.

- **Annulation participant J-30 à J-7** : acompte conservé, solde remboursable si la place est revendue.
- **Annulation J-7 et après** : non remboursable (vous avez engagé vos prestataires).
- **Force majeure (hospitalisation, deuil)** : avoir valable 12 mois sur une prochaine retraite.

■ LE CONSEIL DE CASA SAUVAGE

Affichez votre politique d'annulation directement sur la page de vente. Les participants sérieux la lisent et acceptent. Les indécis filtrent eux-mêmes. Vous économisez des semaines d'allers-retours et de tensions.

07. Le jour J et l'après-retraite

Préparer l'arrivée des participants

- **Kit d'accueil.** Un livret du séjour (planning, horaires des repas, accès au lieu), une petite attention (huile essentielle, carnet, infusion), une eau dans la chambre.
- **Briefing à l'arrivée.** 30 min pour présenter le lieu, les règles de vie, l'intention de la retraite, les contraintes (téléphones en silence, espaces communs respectés).
- **Tour de cercle initial.** Chaque participant se présente brièvement et formule son intention pour la retraite. Crée immédiatement de la cohésion.

Pendant la retraite — la discipline d'animation

- Tenez le timing — un planning qui dérive contamine l'ensemble.
- Soignez les transitions entre les pratiques (musique douce, encens, eau citronnée).
- Restez disponible mais respectez votre propre énergie — vous ne pouvez pas être en mode "thérapeute" 18h/jour.
- Notez les retours quotidiens des participants (sondage rapide en début ou fin de journée).
- Préparez un "plan B" pour la météo (pluie soudaine, canicule).

L'après-retraite — capitaliser sur l'expérience

- **J+1** : Email de remerciement personnalisé + 1 photo du groupe.
- **J+3** : Questionnaire de satisfaction (NPS + verbatim libre).
- **J+7** : Demande de témoignages (texte + autorisation photo). C'est votre matière première pour la retraite suivante.
- **J+14** : Ouverture des inscriptions pour la prochaine retraite avec tarif fidélité (-10-15%) aux ex-participants.
- **J+30** : Cours en ligne ou méditation guidée envoyée gratuitement pour entretenir le lien.

■■ TAUX DE RETOUR ATTENDU

Une retraite réussie génère 60-80% de retours sur la suivante. Si votre première retraite réunit 10 personnes, votre seconde peut afficher 6-8 anciennes + 4-6 nouvelles. La 3e édition tourne quasi systématiquement à guichet fermé.

■ OUVRIR LE TABLEUR COMPAGNON

Le "Business plan retraite" est un outil de pilotage complet :

- Onglet "Prix de vente" : seuil de rentabilité automatique selon vos hypothèses.
- Onglet "Planning journée type" : modèle à personnaliser.
- Onglet "Participants" : inscriptions, paiements, contraintes alimentaires.
- Onglet "Budget" : coûts détaillés et marge calculée.
- Onglet "Communication" : rétro-planning J-90 à J-7.
- Onglet "Suivi post-retraite" : NPS, témoignages, fidélisation.

Et si votre prochain séjour avait lieu ici ?

Casa Sauvage, c'est une villa pour 18 personnes nichée au cœur d'un domaine forestier de l'Hérault, à 25 minutes des plages de la Méditerranée. Six chambres, deux cuisines équipées, piscine privée, jacuzzi sur terrasse bois, accès direct à la rivière et à la cascade — louée en exclusivité, sans voisinage.

Que vous prépariez un week-end de famille, un EVJF, un séminaire, une retraite yoga ou un escapade œnologique, l'équipe vous répond sous 24h avec un devis personnalisé.

RÉSERVER EN DIRECT

- casasauvage34@gmail.com
- Les Castels de Réals · 34370 Cazouls-les-Béziers
- Devis personnalisé sous 24h · Pas de commission Airbnb
- Acompte 30% · Solde 30 jours avant l'arrivée

***Mentions légales** — Document édité par la SCI Trinity Green Haven, propriétaire du bien, exploité par la SAS Holding Trinity Estates. Cazouls-les-Béziers, Hérault (34). Reproduction interdite. Les informations pratiques (prestataires, horaires, tarifs externes) sont données à titre indicatif et peuvent évoluer — vérifiez auprès des établissements avant votre venue.*