



HOLISTIC RETREAT
SOUTH OF FRANCE

THE MAXIMUM VALUE.
THE MAXIMUM WELL BEING.

the place of healing silence.

académie française
d'architecture humaine.

ONLY YOU

SEVEN TO TEN DAYS SOUTH OF FRANCE
luxury private healing retreats 2022 / 23

Holistic Anti Ageing * Yoga * Energy + Consciousness
Work * Primordial Power of Nature * Meditation *
Sound & Silence Soullight * Deep Detox * Ayurveda

BY AND WITH PIA ISABEL RÖSSLE AND TEAM.



ONLY YOU

Seven to ten days CHEZ ZeN private retreat

The ONLY YOU private retreat concept, developed by CHEZ ZeN founder and psychologist Pia Isabel Rössle, was designed for people who feel the need for a personalized detox, healing and wellness retreat in order to deeply regenerate and revitalize their stressed mind and body .

This is completely undisturbed by external influences and focuses on your own processes.

Exclusively and individually designed for a maximum of 2 people. (The dates can be arranged flexibly until September 2023!)



power place CHEZ ZeN

In the picturesque and tranquil landscape of Gascony, a team consisting of holistic therapists is dedicated to deep regeneration and revitalization through emotional reconnection and physical detoxification, including intestinal cleansing and parasite cure. It is suitable for burn out patients and for burn out prevention.



nourishment

The vegan-vegetarian catering is given special importance in this detox retreat.

It will gently support the detoxification processes and help build a new intestinal flora.

Sometimes there is a gentle juice smoothie and broth fast. However, it is never exhausting for the body. You don't have to do without enjoyment either. The fresh and lovingly prepared and served Ayurvedic, detoxifying food and drinks will provide new culinary experiences.

A purely alkaline diet is implemented.



sequence

In consultation with the client and their needs, an individual program for the mind, soul and body structure is created.

Our goal is a deep and long-lasting regeneration of our client, as well as the ability to continue a healthy lifestyle independently. The mind-body-soul system is led back into a state of basic trust, in which from now on intuition instead of mind control may take over.

Life will feel much more effortless and smooth, as well as more cheerful. Signals from the body are interpreted in good time and can be responded to accordingly. Thanks to a profound detoxification and purification of the body, the energy level will rise rapidly, which in turn has an effect on the feeling of happiness.



are used for this

- . Conversation sessions - cognitive work
- . Guided healing meditations on theta level
- . Coaching exercises for self-application
- . Colon hydro therapy for intensive detoxification and purification
- . active accompaniment of emotional healing processes
- . Deeply relaxing yin yoga
- . Activating Hatha Yoga

- . Therapeutic body work to dissolve mental and physical blockages
- . Gentle fasting (juices, smoothies, soups, broths, salads)
- . Healthy nutrition including the use of probiotics, parasite cures, superfoods
- . Times in silence, walks
- . 5 x 90 minutes deep healing massages
- . Sufficient and deep sleep
- . Evenings in the wood-fired outdoor sauna with homemade herbal infusions
- . Salt water pool
- . We also recommend Digital Detox

retreat developer + team



Pia Isabel, German-Chilean.

Psychologist, meditation teacher, life coach, sensual dance therapist, yin yoga teacher and founder of the CHEZ ZeN. She is the mother of a 5 year old daughter. Resides in France and Mexico.

The psychologist Isabel Rössle, with 25 years of meditation practice, holistic training and longer stays in India, has developed her own healing meditations and theta healings. These have long-lasting trauma-healing effects as they involve cell consciousness and brain wave levels. The aim of their exercises is to enable their clients to reproduce what they have experienced on their own so that the healing processes can manifest themselves.



Gwendoline, French.

Yoga and hypnosis training in India and France.

She teaches prenatal yoga and children's yoga in her own studio. She builds rhythmic dance elements into her yoga.



Laetitia , French.

Very experienced, highly qualified and sensitive massage therapist with state certification from FFMBE and her own institute.



Jorge, born and raised in El Salvador.

Longstanding and internationally experienced chef and
Ayurveda chef and team member.



arrangement prices

7-day retreat week in a double room for single room use including all services shown, massages and treatments, as well as daily breakfast tea, multi-course brunch and dinner per person. 2.750, - EURO

Freshly prepared vegan Ayurveda dishes (individually tailored to your dosha type), breakfast tea, brunch, multi-course dinner, all hot and cold drinks, as well as raw food snacks between meals. The Ayurvedic dishes are prepared with organic, vegan, gluten-free and sugar-free foods.

Price reduction per person when sharing a double room with two people. 150, - EURO

(These prices include bath, sauna and pool towels, bed linen, WiFi, car parking spaces and final cleaning.)



bookable additional services

- . Extension days with and without additional private ones treatments can be booked separately. This either before or after the private retreat.
- . light wight touring or racing bikes, alternatively e-bikes can be reserved upon request.
- . Hypnotherapeutic treatments.
- . Ayurveda and natural cosmetic treatments.
- . Qi Gong + Tai Chi sessions.
- . complementary private hatha or yin yoga classes.
- . sporty and high-quality e-bikes can be rented by the day (from three days)



- . Airport transfers from Toulouse or Bordeaux, alternatively
Rental vehicle booking possible.
- . complementary sauna evenings in the wood-fired outdoor
sauna including sauna towels and homemade ones
Herbal infusions.
- . romantic campfire evenings.
- . exclusive healing massages + ayurveda treatments.



please contact us if you have any further questions:

. welcome@chezenretreat.com

. www.chezenretreat.com

CHEZ **ZeN** . holistique retreat SAS.

32500 La Sauvetat / Occitanie / Midi Pyrenees





credit:

photos CHEZ ZeN SAS.

status of this documentation:

february 2022



HOLISTIC RETREAT
SOUTH OF FRANCE

THE MAXIMUM VALUE.
THE MAXIMUM WELL BEING.

the place of healing silence.

académie française
d'architecture humaine.

ONLY YOU

SEVEN TO TEN DAYS SOUTH OF FRANCE
luxury private healing retreats 2022 / 23

Holistic Anti Ageing * Yoga * Energy +
Consciousness Work * Primordial Power of Nature *
Meditation * Sound & Silence Soullight * Deep
Detox * Ayurveda

BY AND WITH PIA ISABEL RÖSSLE AND TEAM.



ONLY YOU

Seven to ten days CHEZ ZeN private retreat

Das von der CHEZ ZeN Gründerin und Psychologin Pia Isabel Rössle entwickelte private retreatkonzept ONLY YOU wurde für die Menschen konzipiert, die in sich die Erfordernis für ein personalisiertes Detox, Healing und Wellness-Retreat spüren um ihren beanspruchten Geist und Körper tief zu regenerieren und zu revitalisieren.

Dies völlig ungestört von äußeren Einflüssen und fokussiert auf ihre ureigenen Prozesse.

Exklusiv und individualisiert ausgerichtet für maximal 2 Personen.
(Die Termine sind bis September 2023 flexibel vereinbar!)



kraftort CHEZ ZeN

In der malerischen und ruhespendenden Landschaft der Gascogne widmet sich ein Team bestehend aus ganzheitlichen Therapeuten der tiefen Regeneration und Revitalisierung durch seelische Wiederanbindung und körperliche Entgiftung, inkl. Darmsanierung und Parasitenkur. Es eignet sich für Burn out Patienten und zur Burn out Prävention.



ernährung

Der vegan-vegetarischen Verpflegung wird in diesem Detox Retreat eine besondere Bedeutung beigemessen.

Sie wird die Entgiftungsprozesse sanft unterstützen und für den Aufbau einer neuen Darmflora beitragen.

Zuweilen kommt es zu sanftem Saft- Smoothie und Brühe-Fasten. Jedoch nie strapaziös für den Körper. Auf Genuss muss ebenfalls nicht verzichtet werden. Die frisch und liebevoll zubereiteten und angerichteten ayurvedischen, entgiftend wirkenden Speisen und Getränke werden für neue kulinarische Erfahrungen sorgen.

Es wird eine rein basische Ernährung umgesetzt.



ablauf

In Absprache mit dem Klienten und seinen Bedürfnissen, wird ein individuelles Programm für das Geist -, Seele - und Körpergefüge erstellt.

Unser Ziel ist eine tiefgehende und lang anhaltende Regeneration unseres Klienten, als auch die Befähigung einen gesunden Lebensstil eigenständig fortführen zu können. Das Geist-Körper-Seele- System wird in einen Zustand des Ur-Vertrauens zurück geführt, in dem Fortan Intuition anstatt Verstandeskontrolle die Führung übernehmen darf.

Das Leben wird sich deutlich müheloser und geschmeidiger, als auch frohsinniger anfühlen. Signale des Körpers werden wieder rechtzeitig gedeutet, als auch auf sie entsprechend reagiert werden können. Dank einer profunden Entgiftung und Entschlackung des Körpers, wird das Energielevel rasant ansteigen, was wiederum einen Effekt auf das Glücksempfinden hat.



eingesetzt werden hierfür

- . Gesprächssitzungen – kognitive Arbeit
- . Geführte Heilmeditationen auf Theta-Ebene
- . Coaching Übungen zur Selbstanwendung
- . Colon Hydro Therapie zur intensiven Entgiftung, Entschlackung
- . aktive Begleitung emotionaler Heilungsprozesse
- . Tiefenentspannendes Yin Yoga
- . Aktivierendes Hatha Yoga
- . Therapeutische Körperarbeit zur Auflösung von geistigen und physischen Blockaden
- . Sanftes Fasten (Säfte, Smoothies, Suppen, Brühen, Salate)
- . Heilsame Ernährung inkl. Einsatz von Probiotika, Parasitenkuren, Superfoods
- . Zeiten in Stille, Spaziergänge
- . 5 x 90 Minuten tief wirkende Massagen (shiatsu oder hawaiiien)
- . Ausreichender und tiefer Schlaf
- . Abende in der holzgefeuerten Außensauna mit hausgemachten Heilkräuteraufgüssen
- . Salzwasserpool
- . zusätzlich empfehlen wir Digital Detox

retreatentwickler + team



Pia Isabel, Deutsch-Chilenin.

Psychologin, Meditationslehrerin, Life Coach, Sensual Dance Therapeutin, Yin Yoga Lehrerin und Gründerin des CHEZ ZeNs. Sie ist Mutter einer 5 jährigen Tochter. Wohnhaft in Frankreich und Mexiko.

Die Psychologin Isabel Rössle, mit 25-jähriger Meditationspraxis, ganzheitlichen Ausbildungen und längeren Aufenthalten in Indien, hat ihre eigenen Heilmeditationen und Theta Healings entwickelt. Diese haben lang anhaltende, traumaheilende Wirkung, da sie Zellbewusstseins- und Gehirnwellen-Ebenen mit einbeziehen. Ziel ihrer Übungen ist es, ihre Klienten zu befähigen, das Erfahrene eigenständig zu reproduzieren, damit sich die Heilprozesse manifestieren können.



Gwendoline, Französin.

Yoga und Hypnose Ausbildung in Indien und Frankreich.

Sie unterrichtet in ihrem eigenen Studio u. A. Pränatales Yoga und Kinderyoga. Sie baut rhythmische Tanzelemente in ihr Yoga mit ein.



Laetitia, Französin.

sehr erfahrene, hoch qualifizierte und sensible Massagetherapeutin mit staatlicher Zertifizierung der FFMBE und eigenem Institut.



Jorge, geboren und aufgewachsen in El Salvador.

Langjährig- und international erfahrener Chef- und
Ayurvedakoch und Teammitglied.



arrangementpreise

7 tägige Retreatwoche im Doppelzimmer zur Einzelzimmernutzung inklusive aller dargestellten Leistungen, Massagen und Behandlungen, sowie täglichem Frühstückstees, mehrgängigem Brunch und Dinner pro Person. 2.750, - EURO

Frisch zubereitete vegane Ayurveda Speisen (gemäß deinem individuellen Doshatyp zubereitet), Frühstückstees mit Snack, Brunch, mehrgängiges Abendessen, alle Heiß- und Kaltgetränke, sowie Rohkostsnacks zwischen den Mahlzeiten. Die ayurvedischen Gerichte sind zubereitet mit BioLebensmitteln vegan, gluten- und zuckerfrei.

Preisreduzierung pro Person bei Doppelzimmerbelegung durch zwei Personen - 150, - EURO

(Diese Preise verstehen sich inklusive Bad-, Sauna- und Poolhandtüchern, Bettwäsche, W-LAN, PKW-Parkplätzen und Endreinigung.)



buchbare zusatzleistungen

- . Verlängerungstage mit und auch ohne zusätzliche private treatments sind gerne zubuchbar. Dies wahlweise vor- oder nach dem private retreat.
- . leichte Touren- oder Rennräder, alternativ E-Bikes können auf Wunsch reserviert werden.
- . Hypnose-therapeutische Behandlungen.
- . Ayurveda- und Naturkosmetik-Behandlungen.
- . Qi Gong + Tai Chi-Sitzungen.
- . ergänzende private Yogastunden.
- . sportliche und hochwertige E-Bikes (ab 3 Tage)



- . Airporttransfers von Toulouse oder Bordeaux, alternativ Mietfahrzeugbuchung möglich.
- . ergänzende Saunaabende in der holzbefeuerten Außen-sauna inklusive Saunahandtüchern und hausgemachten Kräuteraufgüßen.
- . romantische Lagerfeuerabende.
- . exklusive Healing Massagen und ayurveda Treatments.



bitte kontaktieren sie uns gerne bei weiteren fragen:

. welcome@chezenretreat.com

. www.chezenretreat.com

CHEZ **ZeN** . holistic retreat SAS.

32500 La Sauvetat / Occitanie / Midi Pyrenees





nachweis: photos CHEZ ZeN SAS.

stand: Februar 2022