

AZALA RETREATS & LOU PRADAS DANCE ACADEMY VOUS PROPOSENT

LUXURY BELLYDANCE INTENSIVE RETREAT IN TUNISIA

AVEC FLORENCE LECLERC, LOU PRADAS & EDO COACH

16 - 24 MAI 2026



UNE RETRAITE DE DANSE ORIENTALE
TRANSFORMATRICE ET SOMPTUEUSE,
SOUS LES RAYONS DU SOLEIL TUNISIEN

Florence

lou
Pradas
DANCE ACADEMY

SUBLIMEZ VOTRE DANSE ET RÉVÉLEZ VOTRE PLEIN POTENTIEL ARTISTIQUE !

Plongez au cœur d'une expérience unique où la technique devient **interprétation**, où le mouvement se transforme **en émotion**, où la **danse prend tout son sens**.

Pendant 6 jours /7 nuits immersifs en Tunisie, entourée de danseuses passionnées, vous serez guidée **par Florence et Lou**, deux professeures **expérimentées**, pour **transcender votre danse et incarner pleinement votre art**.

❖ Notre promesse ?

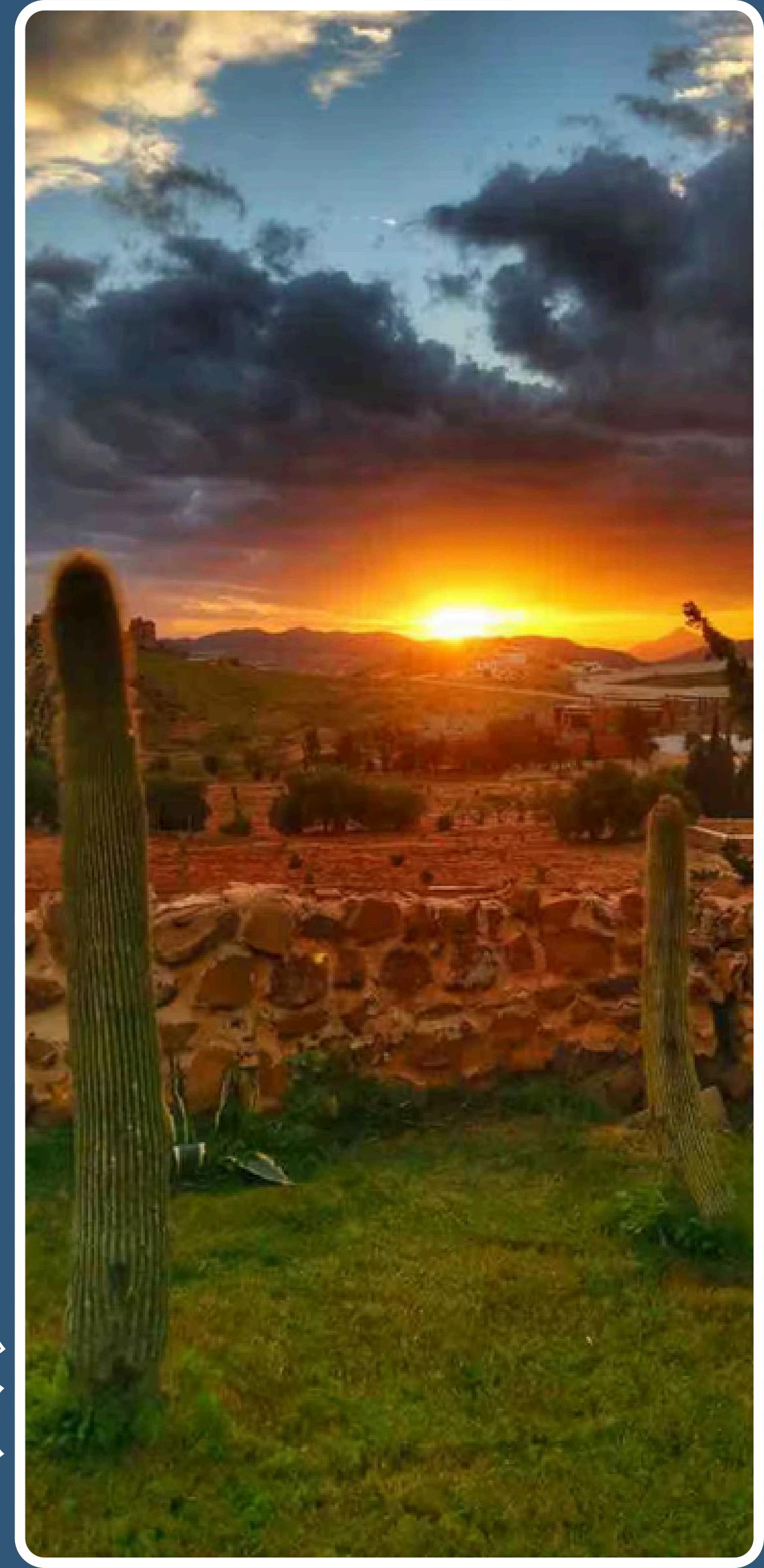
Vous offrir un **enseignement holistique**, un espace **d'exploration et de création** pour faire éclore **votre propre style**, des exercices **ciblés pour affiner votre technique** et développer votre **expression artistique**.

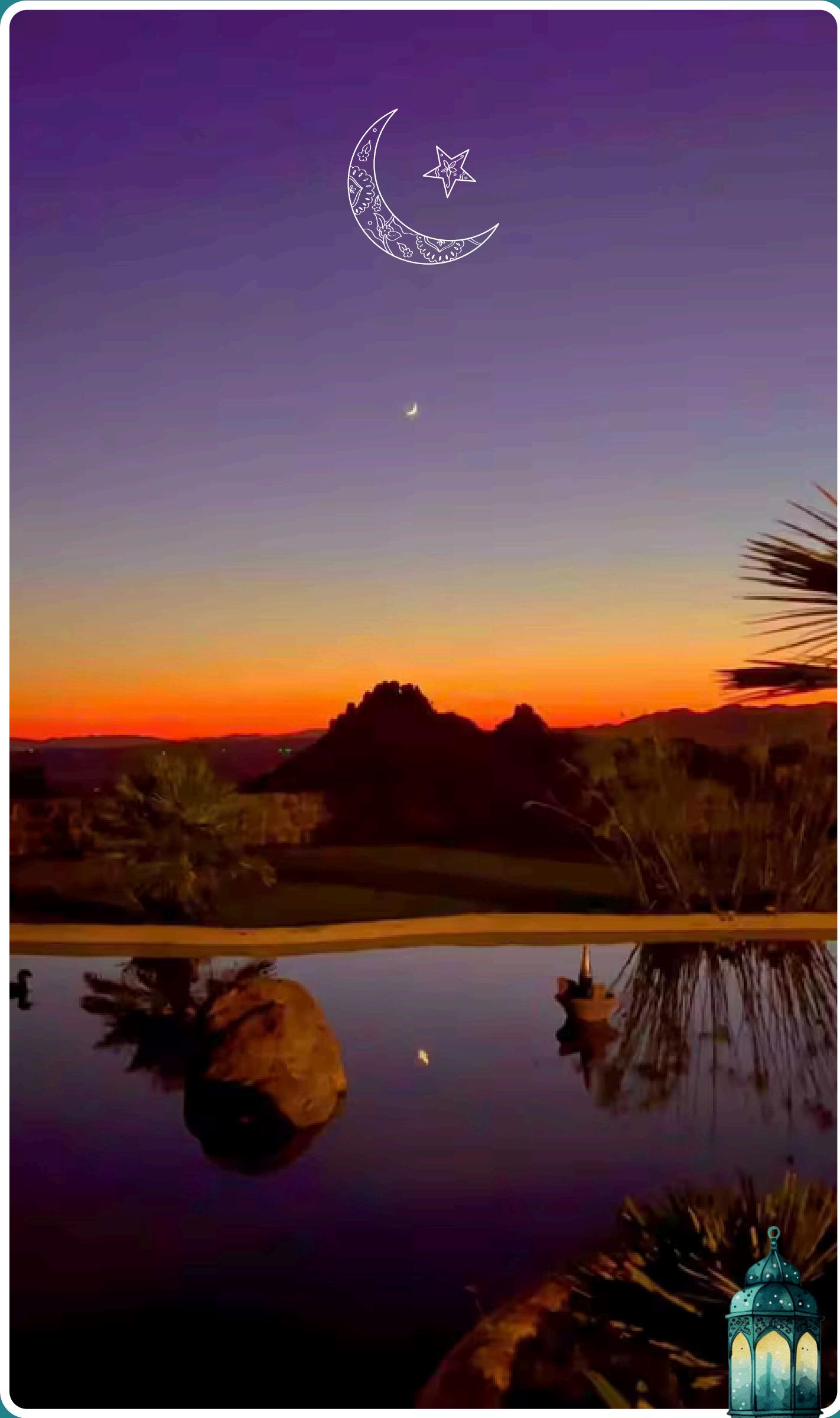
Grâce à une pédagogie unique et un accompagnement personnalisé, vous apprenez à :

- ❖ Passer de l'exécution technique à l'incarnation de la danse
- ❖ Explorer vos contrastes, vos émotions et votre musicalité
- ❖ Trouver votre propre style et affirmer votre singularité
- ❖ Travailler la posture et renforcer le corps pour une danse fluide et puissante
- ❖ Interpréter, ressentir, vibrer... et devenir la danseuse de vos rêves!

Et pour **immortaliser cette transformation**, vous repartirez avec un **magnifique souvenir** : un clip vidéo professionnel, capturant toute la **beauté et l'intensité de votre art et des créations de la semaine**, mettant en lumière **chacune dans son individualité** ainsi que le groupe.

Rejoignez-nous pour cette aventure exceptionnelle où chaque mouvement vous rapprochera de l'artiste unique que vous êtes !





COMMENT ALLONS-NOUS VOUS ACCOMPAGNER DANS CETTE TRANSFORMATION ?

Nous avons conçu **un programme riche et évolutif**, alliant **technique, créativité et développement personnel**, pour vous permettre d'explorer **chaque facette de votre art** :

- ◆ **Cours techniques approfondis** : correction de la posture (corps, bras, jambes, pieds), renforcement musculaire et fluidité du mouvement
 - ◆ **Exercices d'interprétation et d'exploration** : développez votre connexion à la musique et exprimez pleinement vos émotions
 - ◆ **Création et performance** : expérimitez l'art de la scène et osez vous affirmer en soliste
 - ◆ **Musicalité et contrastes** : jouez avec l'énergie, le rythme et l'intensité pour enrichir votre danse
 - ◆ **Coaching postural sportif** : renforcement et souplesse pour une meilleure maîtrise du corps
 - ◆ **Accompagnement personnalisé** : des **feedbacks précis et individualisés** pour guider votre progression, **une prestation en soliste (optionnelle) et en groupe** !
- 3 coachs expérimenté.es à vos côtés dans un cadre **intime et bienveillant**, en **petit groupe**, vous offrant **tous les outils nécessaires à votre évolution**.
- ✨ Une semaine pour vous reconnecter à votre artiste intérieur, transcender votre danse et révéler l'essence de votre art.
- 🔥 Êtes-vous prête à incarner pleinement la danseuse que vous rêvez de devenir ?

UN ÉCRIN DE LUXE POUR UNE EXPÉRIENCE INOUBLIABLE!

Imaginez un lieu où **chaque instant respire la beauté, la sérénité et l'inspiration**. Un endroit où **l'élégance du décor, la chaleur du soleil tunisien et la quiétude des lieux** se mêlent à la **passion de la danse et à la sororité des danseuses** pour vous offrir une **semaine inoubliable!**

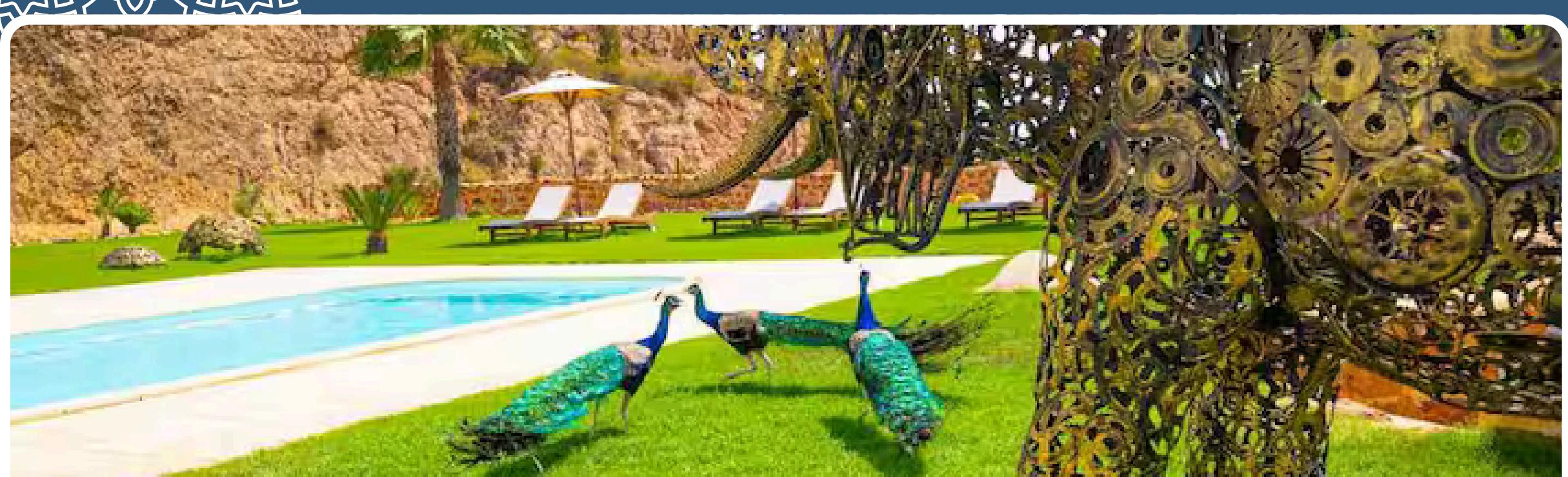
🏡 Bienvenue dans notre **villa d'exception**, un véritable **havre de paix** niché au cœur d'un **paysage à couper le souffle**. Ici, tout a été pensé pour **votre bien-être : des espaces lumineux et raffinés**, non pas une, mais **deux piscines invitant à la détente, des espaces verts et des terrasses baignées de lumière...** Un cadre **chic et enchanteur** où vous pourrez vous **ressourcer pleinement** entre deux sessions de **danse**.

⌚ **Après l'effort, le réconfort...** Imaginez-vous flotter dans la **piscine sous un ciel étoilé**, déguster un **thé à la menthe** en admirant le **coucher du soleil**, savourer des **mets délicieux inspirés de la riche gastronomie tunisienne**. Chaque journée sera ponctuée de **moments de partage, de dégustations, de soirées festives et amicales, ou de découvertes culturelles**, pour une immersion totale dans **l'art de vivre méditerranéen**.

⭐ Un lieu **d'inspiration, de transformation et de magie**. Ici, chaque **souffle devient plus apaisé**, chaque mouvement se nourrit de l'**énergie unique** de cet environnement **luxueux et apaisant**, pour nourrir **nos corps et nos esprits d'inspiration et de joie**.

🌟 **Dansez, vibrez, explorez, reconnectez-vous...** et laissez ce **lieu d'exception sublimer** votre expérience.

Laissez vous emporter, ce moment **de luxe et d'apprentissage** est pour vous, **entre détente, découverte et amitié!** 🎉



ARRIVÉES ET DÉPARTS

- Arrivées samedi 16/05/2026 à partir de 16h. Accueil convivial, visite des lieux et repas tous ensemble le samedi soir.
- Départs le dimanche 24/05/2026 après le petit-déjeuner

À QUOI S'ATTENDRE LORS DE L'INTENSIF ?

Danse
orientale

Créations
dansées

Travail des
fascias

Baignade

Soirée
cinéma
égyptien

Animal Flow

Méditation

Danses
tunisiennes

Assouplissement

Cuisine
authentique
et délicieuse

Yoga Asana

Partage et
connexions

Pilates

Excursions
culturelles

Piscine

Technique et
chorégraphies

Stages
thématiques

Relaxation



JOURNÉE TYPE

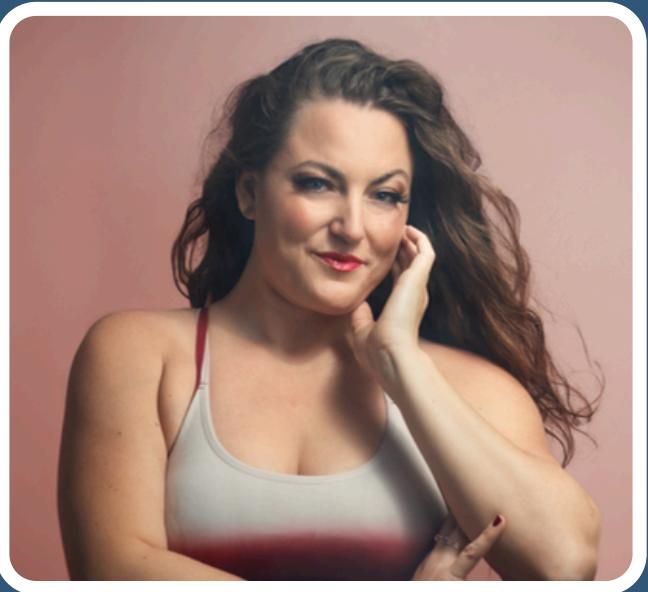
- **Routine matinale :** méditations, yoga, pilates...
- **9h-10h Petit-déjeuner**
- **Ateliers de danse et de création ou excursions culturelles**
- **13h-14h Déjeuner**
- **Temps libre, baignade, relaxation**
- **Ateliers de danse et de création ou excursions culturelles**
- **19h-20h Diner**
- **Relaxation, Activités de groupe, jeux, partages, soirées...**

VOS PROFESSEURS

Lou, Florence et Edo seront vos professeurs et accompagnants.
Une équipe bienveillante, avec des compétences variées et complémentaires pour vous faire évoluer vers votre plein potentiel!



Passionnée de danse orientale depuis 2006, Lou est Perfectionniste et considère cet art comme une discipline exigeante alliant technique, précision et émotions. Lauréate de plusieurs concours, Lou enrichit son enseignement en se formant au Yoga et à la méthode de Gasquet. Animée par le désir de transmission, elle partage avec ses élèves les bienfaits et le plaisir de la danse, les aidant à gagner en confiance en elles et à trouver leur voie. Sagesse dans l'âme, elle est aussi thérapeute en Ayurveda, spécialisée en massage du ventre et acupression ayurvédique et scénariste. Croisant ses savoirs, Lou guide chacun.e vers l'équilibre et le bien-être avec bienveillance et lumière.



Florence Leclerc est une enseignante passionnée de danse orientale, reconnue pour son approche bienveillante et précise, qui allie technique, expression artistique et développement personnel. En tant que coach et accompagnatrice, elle guide ses élèves avec sensibilité et exigence, leur permettant de révéler leur potentiel et de s'épanouir pleinement dans leur danse. Son enseignement va au-delà du mouvement : il invite à une profonde exploration de soi à travers l'art et le bien-être.



Edo est professeur certifié en Yoga (200H), Pilates, Animal flow, et méthode de Gasquet. Passionné de mouvement et de sport, il est également moniteur ADEPS et coach sportif certifié. Minutieux et rigoureux, Edo offre des cours précis et motivants, avec la joie solaire qui lui est propre!
Edo vous accompagnera pour sculpter et assouplir votre corps, au service de la danse et d'un mouvement fonctionnel et sain. C'est le mouvement qui s'adapte au corps, avec Edo, et non l'inverse, pour éviter les blessures et travailler en toute sécurité!

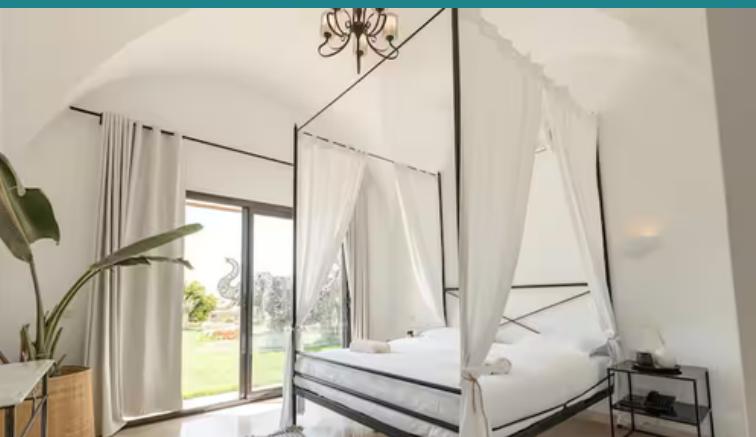
"Rien n'est plus révélateur que le mouvement."

Martha Graham

VOTRE INVESTISSEMENT

Tarifs pour 7 nuits en pension complète, incluant :

- Petit déjeuner, lunch et diner, collations, fruits, café, thé et tisanes - cuisine authentique et savoureuse cuisinée sur place par une cheffe Tunisienne!
- Logement en chambres de 2 avec salle de bain attenante ;
- Litterie complète, nettoyage ;
- Accès libre aux facilités du domaine : studio de danse/yoga, deux piscines, terrasse, salles de bains, grand salon, salle de sport, salle de jeux, salle multimédia, espaces verts et lieux communs...
- Goodies de bienvenue ;
- Tournage d'un clip de danse avec vidéaste;
- Tous les cours, activités, enseignements et ateliers de danse : technique, création et interprétation, soirées, Hafla... ;
- Stage d'introduction aux danses Tunisiennes avec une artiste locale ;
- Excursion culturelle : journée complète de visite de Sidi Bou Said et de la Médina de Tunis, repas tunisien et collation lors de l'excursion
- Ateliers de Méditations, Yoga ou Pilates journaliers pour une super forme, centrage et connexion à son corps et son esprit!



Tarif Early Bird

Avant le 31 mai 2025 :
1850,00€

Tarif plein :

Après le 31 mai 2025 :
1990,00€

Paiement en 3 tranches:

Partie 1 : 450€ (Acompte)

Partie 2 : 700€/770€ (early bird/prix plein) avant le 30 septembre 2025

Partie 3 : 700€/770€(solde) entre le 1er et le 31 janvier 2026

(Etalement de paiement en plus de tranches sur demande)

Non inclus :

- Vol jusque Tunis / VISA
- Dépenses personnelles
- Alcool
- Achats de souvenirs
- Excursions personnelles

COMMENT ARRIVER À NOTRE SOMPTUEUSE VILLA ?

POUR VOTRE ARRIVÉE:

Vous n'avez besoin que de prendre votre billet d'avion depuis votre point de départ jusqu'à l'aéroport de Tunis-Carthage et nous nous occupons de tout le reste! Dans l'idéal, nous vous suggérons d'essayer d'arriver en fin de matinée ou début d'après-midi à Tunis.

Des navettes privées seront à notre service afin de nous transporter de l'aéroport de Tunis à la villa.

Le départ de l'aéroport se fera dans l'après midi du samedi 16 mai 2026.

Veuillez nous informer de votre itinéraire et heure d'arrivée à Tunis dès que possible suite à l'achat de votre billet d'avion afin de coordiner les navettes.

POUR VOTRE RETOUR À LA FIN DE LA RETRAITE:

Encore une fois, deux navettes seront à notre disposition et nous organiserons les transports vers l'aéroport selon les heures de départ générales du groupe. Nous prendrons en charge 2 départs à horaires différents si besoin.

Veuillez nous faire part de votre heure de départ dès que possible.

Si vous souhaitez venir ou partir de votre côté (à vos frais), parce que vous arrivez d'ailleurs ou à un autre moment, veuillez nous en informer dès que possible



COMMENT RÉSERVER ?

Veuillez nous envoyer un email avec toutes vos questions ou vos demandes de réservation.

Soit à Lou via www.loupradas.com/contact

Soit à Flo via www.florencecedanse.com/contact

Vous recevrez alors les instructions pour finaliser votre inscription, remplir le formulaire et régler l'acompte (450€)

Veuillez noter que les places sont limitées, les demandes seront traitées **dans l'ordre de réception des acomptes**.

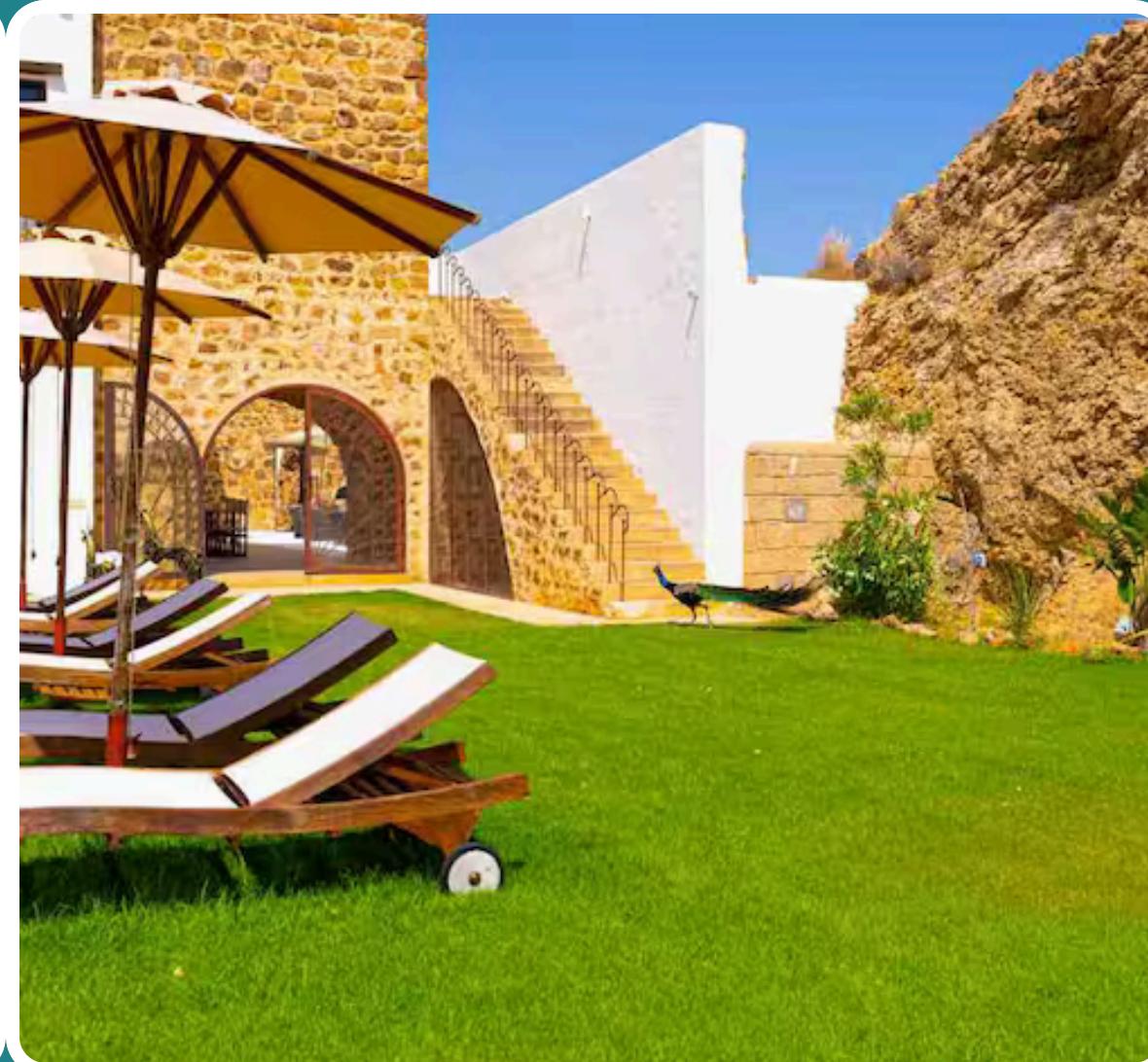
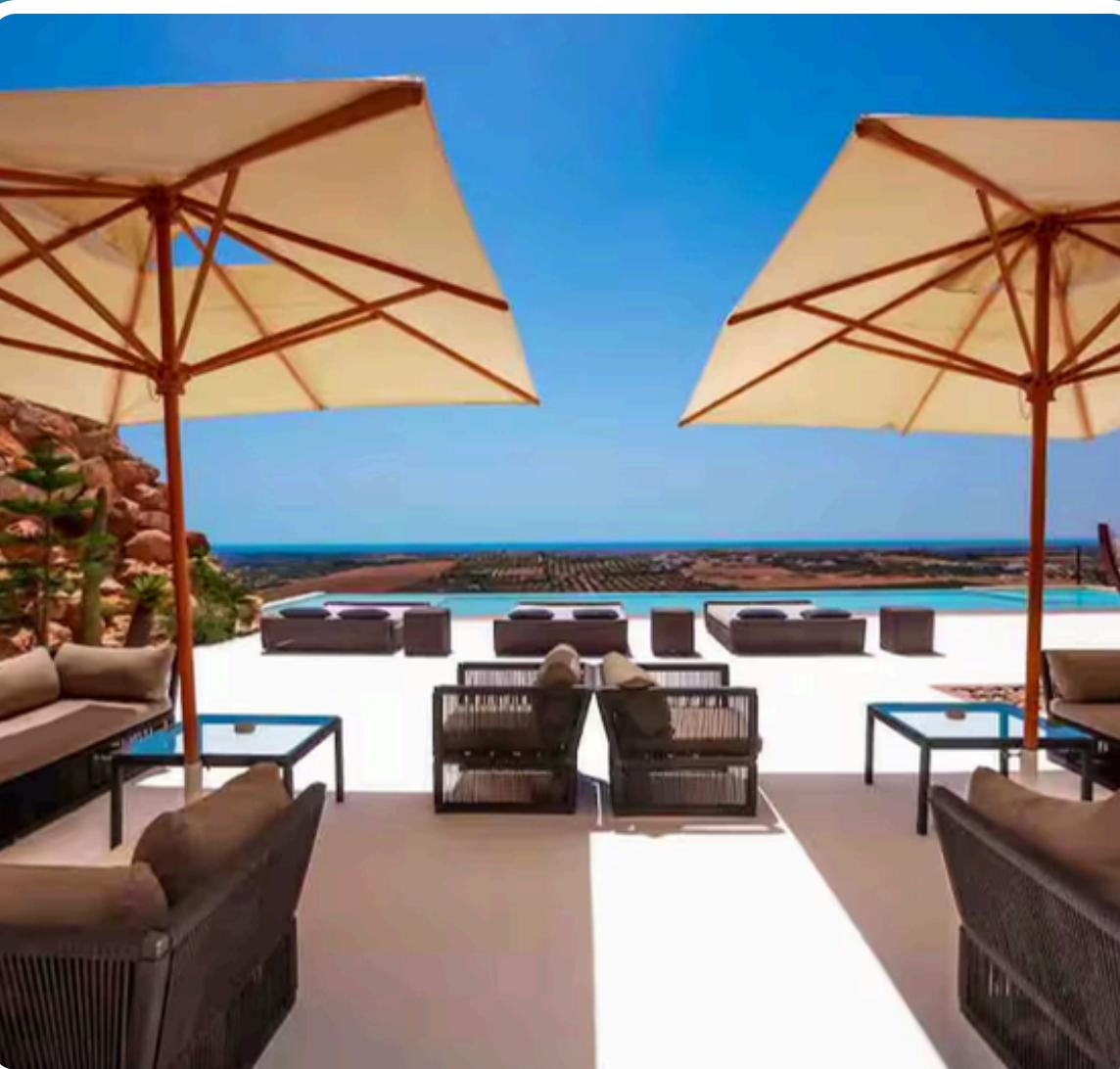
CONDITIONS GÉNÉRALES

Pour que la retraite soit maintenue, le nombre minimum est de 10 participantes;

En cas d'annulation de la retraite, l'acompte sera remboursé en totalité;

L'acompte **n'est plus remboursable** passé 7 jours après réception du paiement.

Veuillez lire attentivement les conditions générales complètes via le formulaire que vous recevrez après votre demande de réservation. **Votre participation à la retraite vaut pour acceptation des conditions générales.**



NOUS VOUS ATTENDONS EN TUNISIE POUR NOTRE LUXURY BELLYDANCE INTENSIVE!

florence, lou & edo

