



LA DOUCELLE, MAISON D'HÔTES DE CULTURE & DE BIEN-ÊTRE

bien-être, culture, arts visuels & musique...

AUTOMNE & HIVER À LA DOUCELLE

ACTIVITÉS BIEN-ÊTRE



BRUNCH VOYAGE SONORE LES DIMANCHES

2 / 16 / 30 NOVEMBRE

7 DÉCEMBRE

11H30-15H

35€/PERSONNE

1H de voyage sonore relaxant avec **Jonathan Duclos-Arkilovitch** et sa trentaine d'instruments vibratoires, suivi d'un brunch convivial dans le cadre enchanteur de la Doucelle.
places limitées

↳>>> RÉSERVATION OBLIGATOIRE PAR MAIL

[infos et réservations](#)



SAUNA & TISANES
PRIVATISATION SUR RÉSERVATION

2 PERSONNES : 50€
4 PERSONNES : 80€
6 PERSONNES : 100€

Venez vous accorder une pause relaxation, détente et détox en profitant d'1h30 séance de **Sauna Finlandais au feu de bois**, immergé dans le jardin + 1 pause tisane ressourçante ! Une bonne idée en couple ou entre amis !

Possibilité de goûter gourmand en plus.

l>>> RÉSERVATION OBLIGATOIRE PAR MAIL

[infos et réservations](#)



VOYAGES SONORES

TOUS LES JOURS SUR RÉSERVATION

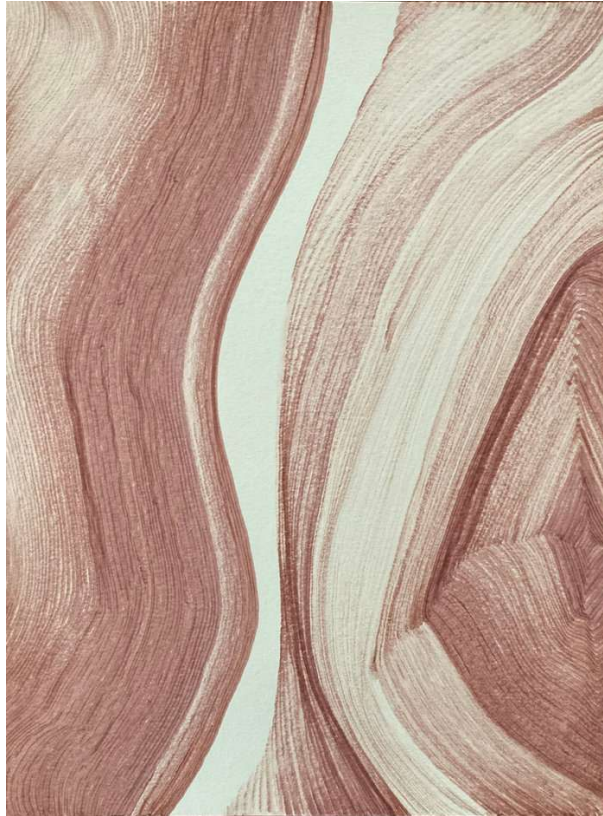
1H de voyage sonore avec Jonathan Duclos-Arkilovitch.

15€/personne à partir de 4 personnes

50€ soin individuel

>>> RÉSERVATION OBLIGATOIRE PAR MAIL

[infos & réservations](#)



ART-THÉRAPIE DYNAMIQUE

Avec Isabelle Caparros (art-thérapie & libération émotionnelle)

Si vous êtes à la recherche d'un moyen pour vous aider à traverser une période difficile, pour gagner en sérénité, ou pour développer vos potentiels insoupçonnés & explorer votre créativité, l'art-thérapie peut vous aider. N'hésitez pas à réserver un atelier.

SÉANCES INDIVIDUELLES SUR RDV

à partir de 55€/h

ATELIERS DE GROUPE

LES SAMEDI, 13h/14h30, LA DOUCELLE

& À PARTIR DE DÉCEMBRE :

LES MERCREDI & VENDREDI, 14h/15h15

BAGNOLES-DE-L'ORNE

25€/personne/séance, 6ème séance gratuite (MINIMUM 2 PERSONNES)

>>> RÉSERVATION OBLIGATOIRE PAR MAIL

[Infos & inscriptions](#)

RENDEZ-VOUS CULTUREL



VERNISSAGE EXPOSITION

ISABELLE CAPARROS

VENDREDI 21 NOVEMBRE

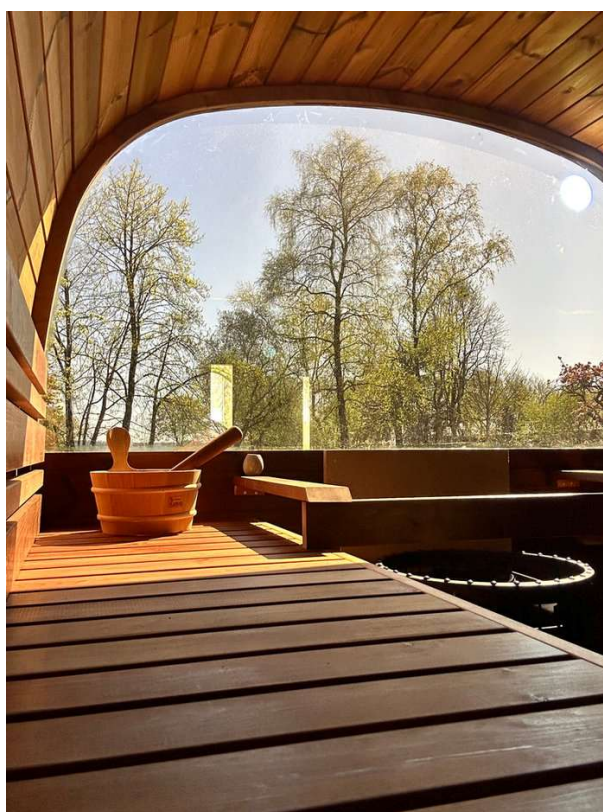
18H-21H

ENTRÉE LIBRE & GRATUITE

Venez découvrir les dessins méditatifs d'Isabelle Caparros, et sa pratique d'art-thérapie dynamique. Ses variations autour de la ligne et des formes organiques convoquent une gestuelle entre équilibre et mouvement qui rend hommage au déploiement du vivant & à l'ajustement créateur. Laissez-vous embarquer... Boissons et musique seront au rendez-vous.

[comment s'y rendre ?](#)

RETRAITES, WEEK-ENDS, VACANCES & ESCAPADES



FORFAITS SÉJOURS & WEEK-END BIEN-ÊTRE

Pour vous détendre, faire une pause, se retrouver entre amis, ou simplement se faire plaisir à deux, nous proposons des forfaits week-ends avec table d'hôtes, sauna, massage, ou art-thérapie...

Des forfaits, tout en un, à partir de 240€ **avec repas, apéros et activités...** Une bonne idée de surprise ou de cadeau !

RÉSERVER



Sur vos nuitées en semaine hors vacances scolaires, à partir de fin septembre

RÉSERVEZ



Sur vos week-ends de 2 jours (hors ponts vacances et jours fériés)

RÉSERVEZ



STAGE ÉPOÉ "NOS HIVERS"

18/19/20/21/22 AVRIL 2026

Par Samuela BURZIO : Poétesse , Autrice, Conférencière, Facilitatrice, Fondatrice de l'école ÉPOÉ.

Venez écrire l'HIVER à La Doucelle et reconnecter avec votre pouvoir de création !

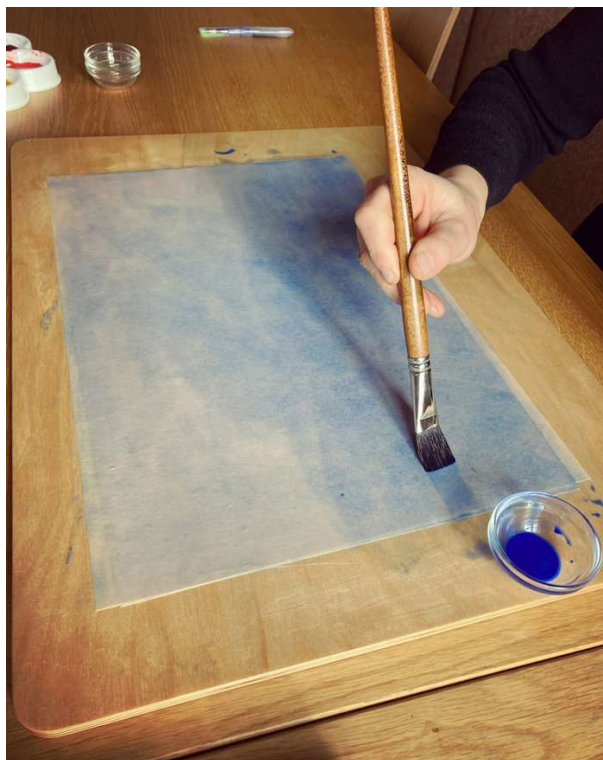
**Chaque jour des exercices d'écriture différents pour naviguer entre les styles,
voyager entre intériorité et émerveillement, en attendant l'éclosion du printemps.**

Sauna et voyage sonore !

Tarif : 560€

>>> INFOS & RÉSERVATION PAR MAIL

[Plus d'infos](#)



RETRAITE CRÉATIVE & TRANSFORMATRICE

6/7/8 MARS 2026

Par Isabelle Caparros : Art-thérapeute et méthodes de libération émotionnelle.

Une immersion sensorielle et introspective où l'art devient un chemin de reconnexion à soi.

Une retraite pour ralentir, ressentir et métamorphoser les couleurs & mouvements en soi pour mieux être et se déployer !

Sauna & voyage sonore pour + de cocooning !

TARIFS : early birds : 320€* / normal : 360€

>>> INFOS & RÉSERVATION PAR MAIL

[Plus d'infos](#)



EVASION REVITALISANTE & LIBÉRATRICE

3 AU 5 AVRIL 2026

Par Fanny Rayon, spécialiste de la connexion corps & esprit et des soins psycho-corporels, vous propose de vous libérer de toutes vos tensions pour déployer tout votre potentiel : massage sur mesure régénérant, beathwork & techniques de respiration, méditation guidée et marche consciente, sauna finlandais & bain de jouvence glacé, soirées conviviales et gourmandes avec activités de corps en mouvement & créativité, et voyage sonore,

Early birds : 320€/personne

Réservations jusqu'à fin janvier : 340€

>>> INFOS & RÉSERVATION PAR MAIL

[Plus d'infos](#)



WEEK-END ABONDANCE EN FORÊT DES ANDAINES

6 & 7 JUIN 2026

12 & 13 SEPTEMBRE 2026

Par Emilie Guillois, ma forêt enchantée : 2 jours de régénération totale avec bains de forêt, atelier arbre de vie, mantra énergétique, tableau des rêves, rencontre avec un arbre vénérable, et en prime massage régénérant , sauna finlandais et voyage sonore avec Jonathan Duclos-Arkilovitch.

367€/personne

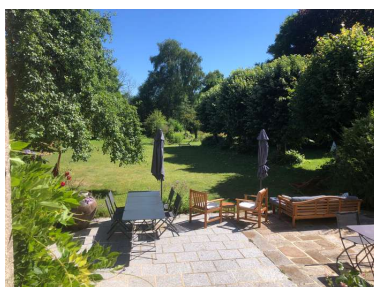
>>> INFOS & RÉSERVATION PAR MAIL

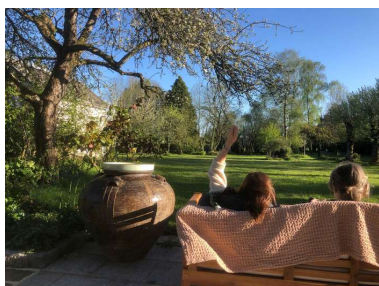
[Plus d'infos](#)

La Doucelle

Maison d'hôtes & de culture

vous accueille dans un lieu ressourçant,
calme et propice à la méditation.







Dans un ancien presbytère

au charme suranné,
en plein coeur du parc naturel
de Normandie Maine,

Localisation

1h de **Caen, Laval, Le Mans,**
1h45 de Rennes
2h30 de Paris

Suivez-nous



En savoir +

Réservations et options

Prenez contact avec nous
ASAP, en répondant à ce mail
ou sur

contact@ladoucelle.fr

06 17 78 40 76



[Tous nos services](#)



rester en contact

[Ajoutez votre e-mail](#)

[S'abonner](#)

[1 Rue de la Libération, 53140 Lignéres-Orgères, France](#)

[02 43 03 81 34](#)

Partager sur :



Découvrez notre site [→](#)

Cet e-mail a été créé avec Wix. [En découvrir davantage](#)