

kaskad

Un lieu pensé pour
vos retraites de *yoga*.

KASKAD TAKI

Fontainebleau

Magnifique propriété
en pierre avec piscine
intérieure chauffée

🛏 8 Chambres & 7 sdb

🛏 23 lits

🚗 1h30 en voiture de Paris

🚆 1h10 en train
*de Paris Gare de Lyon
à "Souppes-sur-Loing"*



Les retraites de *yoga*



- ✓ Maison privatisée à 1h10 de Paris
- ✓ 15 participantes
- ✓ Entièrement adapté à votre programme
- ✓ Cheffe végétarienne sur place

📍 KASKAD TAKI



Salle de yoga
aménagée



Piscine
chauffée



Salle de massage



Cheminées



Parking gratuit
sur place



Système audio



Billard, babyfoot,
Ping pong



Animaux
acceptés



Wifi Fibre



Jardin
sans vis-à-vis

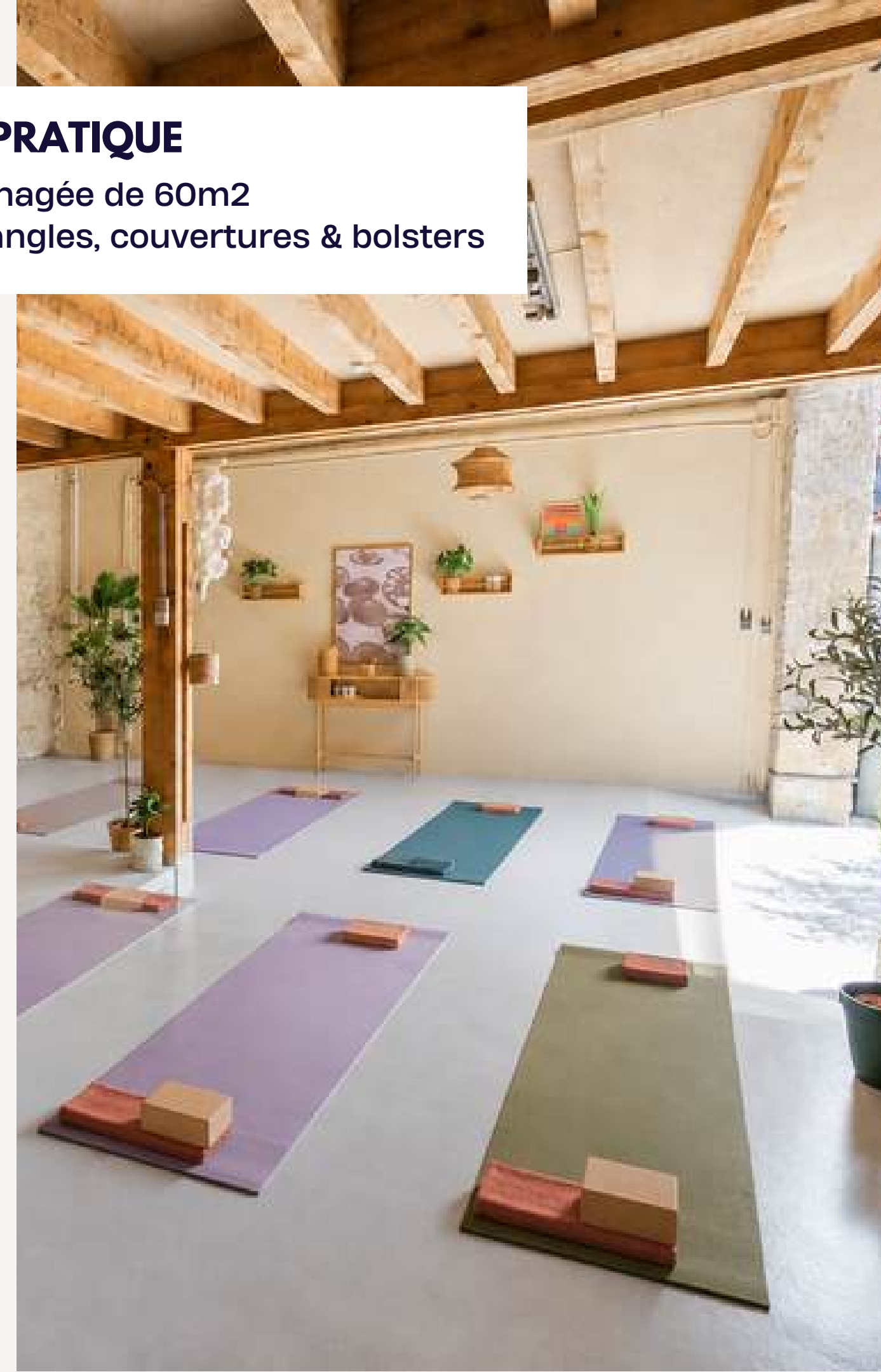




VOTRE LIEU DE PRATIQUE

Salle de yoga aménagée de 60m²

15 tapis briques, sangles, couvertures & bolsters





VOS ESPACES BIEN-ÊTRE

- 🏊 Piscine intérieur chauffée
- 💆 Salle de massage



LES ESPACES NUITS

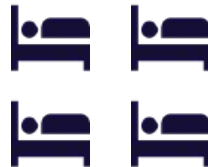
🛏 8 chambres | 23 lits

🚿 7 salles de bain



CAPACITÉ RÉSIDENTIELLE

Kaskad Taki

CHAMBRE 1  3 lits simples  Salle de bain privée	CHAMBRE 2  4 lits simples  Salle de bain privée	CHAMBRE 3  1 lit double + 2 lits simples  Salle de bain privée	CHAMBRE 4  2 lits simples  Salle de bain privée	CHAMBRE 5  1 lit double + 2 lits simples  Salle de bain privée
CHAMBRE 7  4 lits simples  Salle de bain privée	CHAMBRE 6  1 lit double + 1 lit simple <td> CHAMBRE 8  2 lits simples </td>	CHAMBRE 8  2 lits simples		
SALLE DE BAIN Chambre 6 et 8 				



Un cadre, votre programme

Entièrement adapté à votre format et votre pédagogie.

JOUR 1



17H30

Session
d'ouverture
cercle
d'intention



16H00

Accueil et
installation

Arrivée

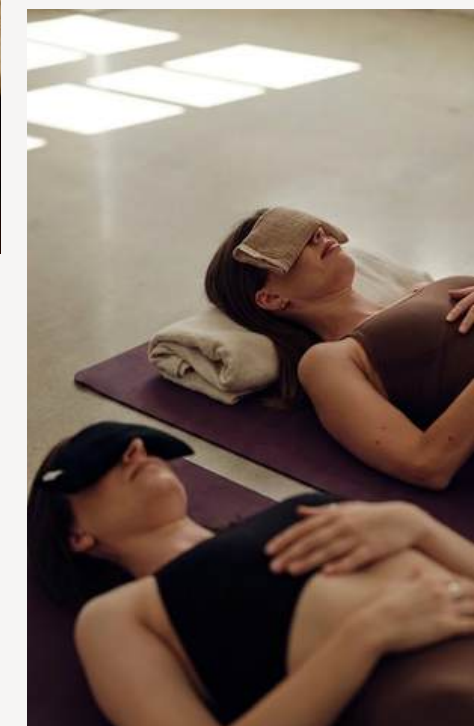


19H30

Dîner
végétarien

21H00

Yoga nidra
ou soirée
libre



JOUR 2



8H00
Pranayama
et méditation
matinale



8H30
Pratique
matinale



11H00
Brunch



14H30
Massages
soin personnel
en option

temps libre
piscine



16H00
Pratique de
l'après-midi



19H00
Dîner
végétarien

Song bath
ou soirée libre

JOUR 3



Brunch

13H00
Randonnée
Forêt ou
excursion



8H30
Pratique
matinale

Pranayama et
méditation
matinale



19H00
Dîner
végétarien



21H00
Yin
ou soirée
libre

UNE CUISINE QUI ACCOMPAGNE LA PRATIQUE

Cheffé dédiée

Cuisine végétarienne, de saison et locale. Trois repas par jour et collations inclus. Les régimes spécifiques sont pris en charge dès la réservation. (Vegan et sans gluten possible)



POUR ENRICHIR VOTRE PROGRAMME

À intégrer librement dans votre planning, ou à proposer en option à vos participant.es

AQUA YOGA PISCINE

Piscine intérieure chauffée pour des séances aquatiques ou la détente entre sessions.



MASSAGES & SOINS

Salle dédiée sur place. Vos praticiens extérieurs peuvent intervenir librement.



MARCHE EN FORÊT

La forêt de Fontainebleau à cinq minutes. Balade méditative, pleine conscience en nature.



CERCLES

Cheminée, grand salon, un cadre naturel pour les temps d'intégration et de partage.



ATELIERS

Journaling, mandala, écriture créative, à organiser selon votre format.



PRATIQUE EN EXTÉRIEUR

Jardin privatif sans vis-à-vis, disponible pour le yoga ou la méditation en plein air.



Co-création | Option programme

ET SI VOTRE RETRAITE ALLAIT PLUS LOIN QUE LE CORPS ?

Le yoga libère le corps. Le programme ***Blocages & Intuition*** libère ce qui l'a verrouillé; les schémas qui nous font douter, nous retenir, nous sur-adapter.

ATELIER COLLECTIF

Comprendre ce qui freine — ensemble
Nommer les schémas de sur-adaptation dans un espace sécurisé. Le groupe comme miroir et comme ancrage.

ANCRAGE & VISUALISATION

Réhabiliter l'intuition par le corps
Ancrage somatique et visualisation guidée pour reconnecter ressenti et action. Ce que le corps sait avant la tête.

MINI 1:1

Ce qui ne se dit pas en groupe
Séances individuelles courtes — sur place ou en amont — pour l'ancrage personnel au cœur du collectif.

YOGA X COACHING

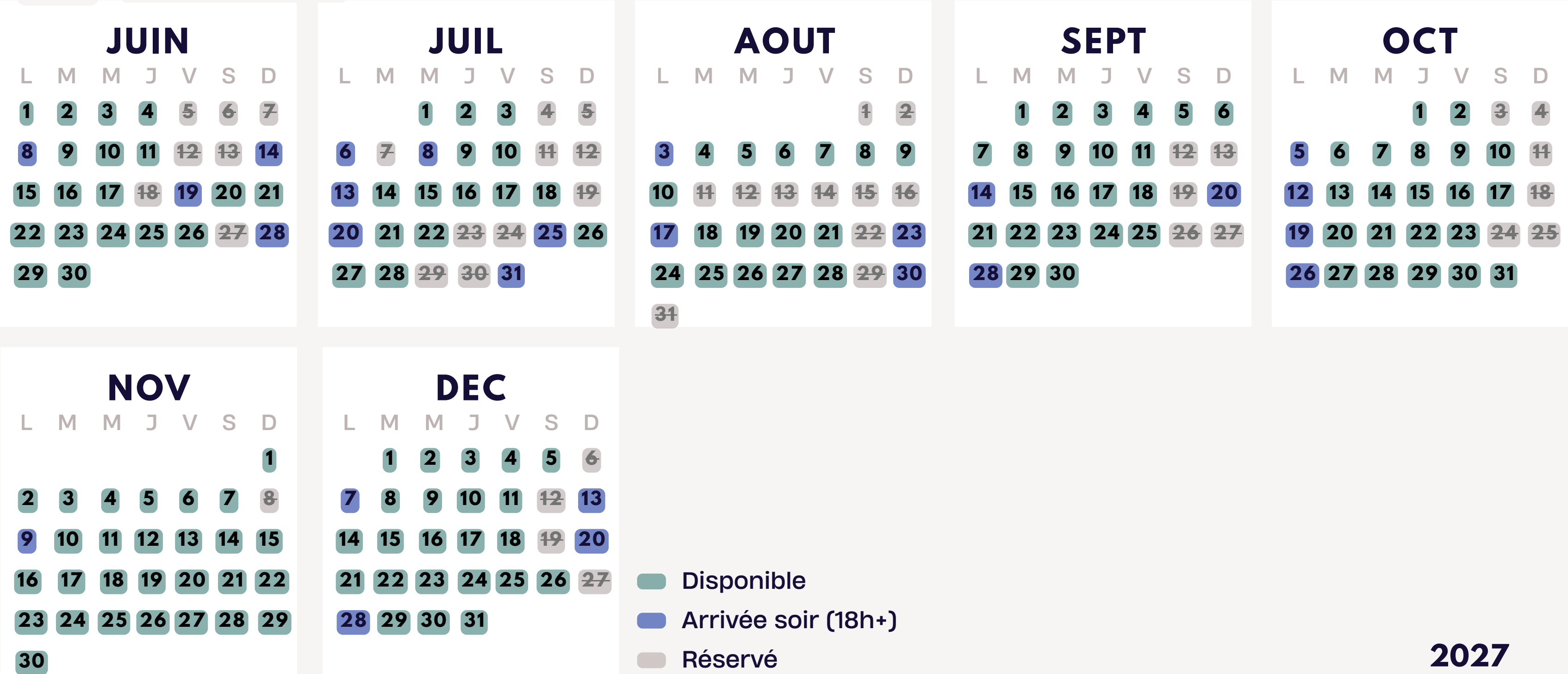


CLOÉ DANA
*Co-Fondatrice · Kaskad
& Liberté, Chérie !*



Disponibilités 2026-2027

— 2026 — $\simeq 42\%$ de nuits libres



2027

**TOUTES LES DATES SONT DISPONIBLES,
CALENDRIER PAS ENCORE OUVERT À LA RÉSERVATION**

PRIX LOCATION SÈCHE

à partir de
1200€/ NUIT
pour la maison privatisée –
ménage, draps & serviettes inclus

3 nuits minimum



+ Autres options : sur demande

PRIX CHAMBRES & REPAS

pour 3 nuits



2 CHAMBRES SIMPLES

650€ HT / personne
Ψ Repas inclus



3 CHAMBRES DOUBLES

550€ HT / personne
Ψ Repas inclus



2 CHAMBRES TRIPLES

475€ HT / personne
Ψ Repas inclus

10 yogis minimum pour valider le séjour – hors prof
Une chambre est réservée pour vous

POUR PLUS D'INFORMATION

contactez nous !



JULIE HARRIAU

julie@kaskadnation.com

+33 6 60 90 98 10



CLOE DANA

cloe@kaskadnation.com

+33 6 99 89 65 60



INSTAGRAM

@kaskad_fr

kaskad

Des lieux où les *idées* jaillissent et se vivent

🌐 Kaskadnation.com
📷 kaskad_fr

Kaskad