



FOUR SEASONS

HOTEL

MEGÈVE

FOUR SEASONS HOTEL MEGÈVE
X SOL STUDIO





RETRAITE YOGA & PILATES REFORMER AVEC SOL STUDIO

Du 28 au 31 août, le prestigieux centre de bien-être genevois Sol Studio prend de la hauteur et s'installe au Four Seasons Hotel Megève le temps d'un pop-up immersif. Pilates Reformer, massages thérapeutiques, randonnées sur les hauteurs de l'hôtel ou encore cours de flows yoga, les fondatrices Nayla et Victoire vous invitent à retrouver l'équilibre en douceur. Côté cuisine, le chef Armando Acquaviva signe des assiettes saines et savoureuses, pensées pour nourrir le corps et l'esprit.

QUATRE JOURS SUSPENDUS PLACÉS SOUS LE SIGNE DE LA RECONNEXION ET DU BIEN-ÊTRE

JOUR 1 - 28 AOÛT (ARRIVÉE & OUVERTURE)

12h30 - 14h00 : Déjeuner
15h00 - 16h00 : Accueil & Enregistrement
16h00 - 17h00 : Yoga Flow
17h00 - 17h30 : Temps libre & collation
17h30 - 19h30 : Cérémonie d'ouverture au cacao avec Maître Reiki invité
19h30 - 20h00 : Temps libre
20h00 : Dîner

JOUR 2 - 29 AOÛT (MOUVEMENT & RENOUVEAU)

9h00 - 9h50 : Sol Reformers x Cardio Burn
10h00 : Petit-déjeuner
10h30 - 15h00 : Randonnée guidée et pique-nique
15h00 - 17h00 : Temps libre & collation / créneaux soins
17h00 - 18h00 : Yin Yoga / Se rééquilibrer
18h00 - 19h30 : Temps libre / créneaux soins
19h30 : Dîner

JOUR 3 - 30 AOÛT (NATURE & NOURRITURE)

9h00 - 9h50 : Sol Reformers x Cardio Burn
10h00 : Petit-déjeuner
10h00 - 12h30 : Temps libre / créneaux soins
12h30 - 14h00 : Déjeuner
14h00 - 17h00 : Temps libre / créneaux soins
17h00 - 18h00 : Yoga ouverture des hanches
18h00 : Découverte du village de Megève
19h30 : Dîner

JOUR 4 - 31 AOÛT (CLÔTURE & DÉPART)

9h00 - 9h50 : Sol Reformers x Cardio Burn
10h00 : Petit-déjeuner
10h00 - 12h00 : Temps libre / créneaux soins
12h30 - 14h00 : Déjeuner
14h30 - 16h00 : Cérémonie de clôture
16h00 : Départ



YOGA & PILATES REFORMER RETREAT WITH SOL STUDIO

From August 28 to 31, the prestigious Geneva-based wellness hub Sol Studio takes to new heights with an immersive pop-up at the Four Seasons Hotel Megève. Pilates Reformer, therapeutic massages, hikes above the hotel, and flowing yoga classes, founders Nayla and Victoire invite you to gently restore your balance. Meanwhile, Chef Armando Acquaviva crafts healthy, flavorful dishes designed to nourish both body and soul.

FOUR DAYS SUSPENDED IN TIME, DEDICATED TO RECONNECTION AND WELL-BEING

DAY 1 - AUGUST 28 (ARRIVAL & OPENING)

12:30 - 14:00 - Lunch
15:00 - 16:00 - Check-in
16:00 - 17:00 - Yoga Flow
17:00 - 17:30 - Free Time & Snack
17:30 - 19:30 - Cacao Opening Ceremony with
Guest Reiki Master
19:30 - 20:00 - Free Time
20:00 - Dinner

DAY 2 - AUGUST 29 (FLOW & RECHARGE)

9:00 - 9:50 - Sol Reformers x Cardio Burn
10:00 - Breakfast
10:30 - 15:00 - Guided Hike and Picnic
15:00 - 17:00 - Free Time & Snack / Massage Slots
17:00 - 18:00 - Yin Yoga / Restore
18:00 - 19:30 - Free Time / Massage Slots
19:30 - Dinner

DAY 3 - AUGUST 30 (NATURE & NOURISHMENT)

9:00 - 9:50 - Sol Reformers x Cardio Burn
10:00 - Breakfast
10:00 - 12:30 - Free Time / Massage Slots
12:30 - 14:00 - Lunch
14:00 - 17:00 - Free Time / Massage Slots
17:00 - 18:00 - Hip Opening Flow
18:00 - Exploring The Town
19:30 - Dinner

DAY 4 - AUGUST 31 (CLOSING & DEPARTURE)

9:00 - 9:50 - Sol Reformers x Cardio Burn
10:00 - Breakfast
10:00 - 12:00 - Free Time / Massage Slots
12:30 - 14:00 - Lunch
14:30 - 16:00 - Closing Ceremony
16:00 - Check Out



TARIFS & CONDITIONS

La retraite est à 3 200 € par personne en chambre individuelle, ou 2 570 € par personne en chambre double (5 140 € pour deux personnes). Tout est compris dans le tarif, à l'exception du transport vers et depuis l'hôtel.

RÉSERVATION

Un prépaiement total est requis pour confirmer la réservation. Les réservations sont non remboursables et ne peuvent pas être modifiées.

RATES & POLICY

The retreat is €3,200 per person for single occupancy, or €2,570 per person when sharing a double room (€5,140 total). The price is all-inclusive, except transport to and from the hotel.

BOOKING

Full prepayment is required to confirm. Bookings are non-refundable and cannot be changed.

To make a reservation, contact us at:
+33 (0)4 50 21 12 11
res.megeve@fourseasons.com

Four Seasons Hotel Megève
373 Chemin des Follières | 74120 Megève, France
www.fourseasons.com/megeve
Instagram: [fsmegeve](#) | Facebook: Four Seasons Megeve