



shenkosha

RETRAITE
DETOX & RÉGÉNÉRATION



BASTIDE CASTELLA

AIGUELONGUE - MONTPELLIER

1818

3 au 8 OCTOBRE 2026

UN RESET INTÉRIEUR RARE ET INÉDIT

Un allègement inestimable
pour retrouver vitalité, clarté,
et un éclat naturel rayonnant.

Un nouveau souffle dans tout votre être.

BASTIDE CASTELLA, un lieu de charme.
Véritable sanctuaire dans la nature.





MENU

Page 4

Page 5

Page 6

Page 7

- LA BASTIDE CASTELLA
- Votre Chambre
- Votre Accès exclusif à l'Espace Bien-Être
- Massages "Signature"

Page 8

Page 9

Page 10, 11

Page 12

Page 13, 14, 15

Page 16, 17

- Les 3 leviers de l'approche pionnière de SHENKOSHA
- Les Bienfaits
- Le Programme
- Focus sur une des 3 forces de l'approche SHENKOSHA : Les Enzymes
- Les Enzymes, jour 1, jour 3, jours 2, 4 et 5
- Qui sommes-nous, Yoan et Hannaa de SHENKOSHA

Page 18

Page 19

Page 20

- Témoignages
- Tarif
- Contact



LA BASTIDE CASTELLA

La BASTIDE CASTELLA est une demeure d'exception datant du XIXème siècle.

Elle incarne l'histoire et la richesse culturelle de Montpellier, nichée au cœur du quartier historique d'Aiguelongue.

Elle a été le théâtre de nombreuses scènes mémorables de l'Histoire de Montpellier. Jadis fréquentés par les impressionnistes, ses environs ont inspiré des artistes renommés tels que Frédéric Bazille.

Aujourd'hui encore, l'atmosphère qui y règne est chargée de créativité et fait de la Bastide un lieu au charme unique.

Avec un parc structuré autour de sous-bois, bosquets et clairières.

Un lieu idéal pour
votre Retraite Detox et Régénération
conçue par SHENKOSHA.

LA BASTIDE CASTELLA

DEMEURE D'EXCEPTION

L'ÉLÉGANCE DES CHAMBRES

Les chambres de la Bastide offrent un confort douillet. Chacune a une caractéristique particulière.

Elles sont équipées d'un lit double, avec des meubles sur mesure d'une signature élégante et disposent d'une salle de bain attitrée.

Situées à l'étage, elles offrent des vues variées, notamment sur le jardin.

Ces chambres vous accueillent dans une ambiance chaleureuse et relaxante.





LA BASTIDE CASTELLA

DEMEURE D'EXCEPTION

ACCÈS EXCLUSIF à l'ESPACE BIEN-ÊTRE

Durant votre Retraite Detox & Régénération
SHENKOSHA, vous bénéficierez
de l'espace équipé d'un jacuzzi et de la piscine.

Situé au niveau de l'espace Pool House, pour un
véritable moment de détente dans un espace ombragé
au sein du domaine et de sa végétation verdoyante.

LA BASTIDE CASTELLA DEMEURE D'EXCEPTION

MASSAGE "SIGNATURE"

2 Massages "Signature" d'1h
sont inclus
dans votre programme
de Detox & Régénération SHENKOSHA.



shenkosha

Une approche pionnière de la detox et de la régénération,
fondée sur 30 ans de recherche,
bien plus puissante qu'un jeûne, sans avoir à jeûner.

Notre approche de la detox et de la régénération n'est pas un jeûne, ni une cure de jus ou de bouillons classiques, ni une technique dernier cri de surface. Chez nous, pas de lavements, pas d'hydrothérapie du côlon, pas de sulfates de magnesium et autres purges agressives. Notre approche inédite et révolutionnaire nettoie, nourrit et rajeunit vos cellules *en profondeur*, sans avoir à priver ni agresser votre corps.

3 leviers au cœur de notre innovation, à intégrer dans un "lifestyle" enthousiasmant et dans une vision durable, pour chacun de vous :

- Des elixirs d'**enzymes végétales de pointe**, hautement concentrées et actives, véritables ouvrières moléculaires, qui agissent à l'échelle cellulaire, en douceur et avec précision, pour dissoudre les résidus, les déchets internes de votre corps ET restaurer, nourrir, vos systèmes internes de manière simultanée. 3 ans de fermentation, issues de 150 fruits, légumes, champignons, algues sélectionnées pour leurs vertus dans chaque formule.
- Un **accompagnement humaniste et systémique unique à 360°. Individualisé**. Votre corps physique, émotionnel, mental et énergétique sont reliés de manière systémique. Shenkosha innove dans la manière de prendre en charge les interactions et les déséquilibres de ces corps.
- Une **hybridation fine, digeste et pragmatique de pratiques et de savoirs anciens (médecine traditionnelle chinoise, qi gong, ayurveda, yoga, énergétique, philosophie)**, de **sciences modernes (épigénétique, micronutrition, human design)**, de **coaching de réalignement**, pour un reboot multidimensionnel.



STRESS CORPS
VENTRE
SYSTÈME DIGESTIF
SANG, LYMPHE FOIE
VÉSICULE BILIAIRE
SYSTÈME NERVEUX ÉNERGIE
POUMONS CELLULES
REINS ÉMOTIONS
PEAU
TISSUS PROFONDS
MENTAL ESPRIT

LES BIENFAITS

- **Détoxification et régénération** de vos systèmes internes: votre ventre, votre foie,désacidification et alcalinisation
- **Elimination des surcharges** (excès de matières non digérées correctement), saine **perte de surpoids**
- **Amélioration** de votre **digestion**
- **Amélioration** de votre **métabolisme** global, plus grande **vitalité**
- **Peau éclatante et rajeunie** grâce à la régénération cellulaire
- Amélioration de la **qualité de votre sommeil**
- **Réduction du stress** et **rééquilibrage émotionnel**
- **Régulation de votre système nerveux**, de votre **mental** et son corollaire bénéfique sur vos **perceptions**, votre **alignement**, votre **créativité**, vos **prises de décision**, votre **focus**, vos **capacités intuitives**, votre **puissance intérieure**
- **Réduction des troubles inflammatoires**
- **Prévention des maladies chroniques**

Vous vous accorderez un espace-temps essentiel de **récupération avancée** dans le confort et le calme de La Bastide Castella.

Vous vous nourrirez exclusivement d'elixirs d'enzymes de fruits, légumes et champignons, innovation prodigieuse dans le monde de la detox et de la nutrition, pour nettoyer, nourrir, rééquilibrer en profondeur votre organisme tout en mettant au repos votre système digestif.

Vous **éliminerez vos surcharges internes accumulés par votre mode de vie**, qu'ils soient exogènes ou endogènes, vous désacidifierez et alcaliniserez votre organisme, vous faciliterez le travail de vos organes et vous les ferez respirer en améliorant leur capacité à faire leur travail.

Vous ferez **circuler vos émotions** chroniques, bloquées ou vécues avec une intensité excessive ou pendant une période trop longue.

Vous **régulerez votre système nerveux, votre mental surchargé** ou agité.

Vous bénéficierez d'un **suivi personnalisé quotidien**.

Vous **marcherez** dans la nature, vous **respirerez, méditerez**, vous ferez du **Qi Gong**, vous en apprendrez sur vous lors des **masterclass** et des **coachings**, vous vous ferez **masser**, vous dormirez, vous aurez cette opportunité de vous recentrer, de mieux vous connaître, d'écrire, de lire, d'écouter, d'observer, de lâcher, de faire de la place à l'intérieur de vous.

Vous repartirez outillé pour un mode de vie enthousiasmant, qui favorise votre élévation, votre puissance et votre longévité active.



AVANT LA
RETRAITE

**QUESTIONNAIRES
SANTÉ
GLOBALE**
EN LIGNE

**CONSULTATION
INDIVIDUELLE**
*EN VISIO
AVEC YOAN*

SAM 03 OCTOBRE

CHECK IN
18h00

DIM 04 OCTOBRE

**INTRODUCTION
GÉNÉRALE**

Méditation
Qi Gong
Matin et Soir

**Entre 9h et 19h
8 breuvages
d'ENZYMES
Detox et Régénération
du VENTRE**

Espace Bien-être
(jacuzzi, piscine)

Auto-Massages du
VENTRE en 9 points

2 masterclass

Repos

LUN 05 OCTOBRE

MATIN

ENZYMES

Méditation
Qi Gong
Randonnée modérée

MIDI

ENZYMES

APRÈS-MIDI

Espace Bien-être
(jacuzzi, piscine)

Massage

Repos
Coaching Individuel
1 masterclass

SOIR

ENZYMES

Qi Gong
Méditation

MAR 06 OCTOBRE

Méditation
Qi Gong
Matin et Soir

**Entre 9h et 17h
8 breuvages
d'ENZYMES
Detox et Régénération
du FOIE**

Espace Bien-être
(jacuzzi, piscine)

Coaching Individuel

1 masterclass

**21h00
9ème breuvage
d'ENZYMES / FOIE**

Coucher à 21h30 max

MER 07 OCTOBRE

MATIN

**10ème breuvage
d'ENZYMES / FOIE**

Méditation
Qi Gong
Randonnée modérée

MIDI

ENZYMES

APRÈS-MIDI

Espace Bien-être
(jacuzzi, piscine)

Massage

Repos
Coaching Individuel
1 masterclass

SOIR

ENZYMES

Qi Gong
Méditation

JEU 08 OCTOBRE

MATIN

ENZYMES

Méditation
Qi Gong

**ÉCHANGES
DE CLÔTURE ET
RECOMMANDATIONS**

CHECK OUT
12h00



5 ELEMENT DETOX & REJUVENATION SYSTEM

Les ENZYMES VÉGÉTALES

Avec plus de 30 ans d'études et d'expériences dans le domaine de la santé naturelle, et solidement ancrées dans les principes holistiques de la Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC), ces enzymes végétales sélectionnées par Shenkosha, les plus concentrées et les plus actives au monde, sont un des éléments clé de sa méthode de détoxification et de régénération. Leur génie se trouve dans des combinaisons d'enzymes de plus de **150 fruits, légumes et champignons dont les vertus ont été démultipliées grâce à un processus de fermentation de 3 ans**, ce qui permet à la fois de nettoyer et de nourrir votre corps au niveau intracellulaire.

Élaborées par des experts en médecine chinoise, des nutritionnistes et des scientifiques, elles s'appuient sur les sagesses ancestrales et la recherche biotechnologique.





JOUR 1

DETOX ET RÉGÉNÉRATION DE VOTRE VENTRE

Nous vous proposons ici le moyen révolutionnaire de purifier votre base, votre ventre, pour qu'il puisse fonctionner de manière optimale.

Cette action fondamentale rayonnera sur toutes vos fonctions métaboliques, vos tissus, votre clarté émotionnelle et mentale.

8 elixirs d'enzymes à boire durant cette journée, et lorsque vous irez aux toilettes, vous évacuerez de manière très douce, indolore, les résidus qui étaient stockés en vous.

Aucune agression des muqueuses, finis et obsolètes les lavements ou hydrothérapies du colon et leur corollaire de désagréments, les sulfates de magnésium, l'huile de ricin, les purges.

Les enzymes végétales sélectionnées par Shenkosha élimineront les excès de gras, les matières non digérées, et tout autre type de déchets indésirables coincés dans votre ventre. Et de façon simultanée, elles nourriront votre flore de micro-organismes bénéfiques afin de rééquilibrer votre écosystème intestinal.

<https://zencleanz.com/?ref=SHENKOSHA>, code promo SHEN

Si vous souhaitez vous procurer ces enzymes en dehors de cette retraite.

Mais sachez que ce protocole nécessite un accompagnement professionnel.

www.shenkosha.com



JOUR 3

DETOX ET RÉGÉNÉRATION DE VOTRE FOIE

Le foie est en interaction directe avec l'intestin en permanence.

Les intestins et le foie travaillent en tandem.

Une personne sur trois est concernée par une surcharge du foie en graisses (stéatose) liées à l'alimentation,... fléau en croissance dans les pays industrialisés.

Les enzymes spécifiques sélectionnées par Shenkosha favorisent le métabolisme hépatobiliaire en réduisant sa charge, en éliminant les toxicités du foie, de la vésicule biliaire.

Le programme consiste en la prise de 8 breuvages entre 9h et 17h, puis le 9ème à 21h avant de vous coucher, et le dernier le lendemain matin.

Vous évacuerez vos toxicités biliaires dans vos selles, encore une fois sans aucune agression et sans douleur, en sécurité.

*<https://zencleanz.com/?ref=SHENKOSHA>, code promo SHEN
Si vous souhaitez vous procurer ces enzymes en dehors de cette retraite.
Mais sachez que ce protocole nécessite un accompagnement professionnel.
www.shenkosha.com*



JOUR 2,4 et 5
DETOX ET RÉGÉNÉRATION
EN PROCESSUS CONTINU AVEC D'AUTRES COMBINAISONS
D'ENZYMES



Ambrosia

Comble les carences
en minéraux et vitamines
Haute concentration en
SOD: puissante enzyme
antioxydante
Contient tout le spectre
des enzymes alimentaires



Quantum Particles

Puissant anti inflammatoire
naturel
Aide à décomposer
les amidons et les graisses
Aide à l'absorption complète
des micronutriments
Soulage le foie et la vésicule
biliaire



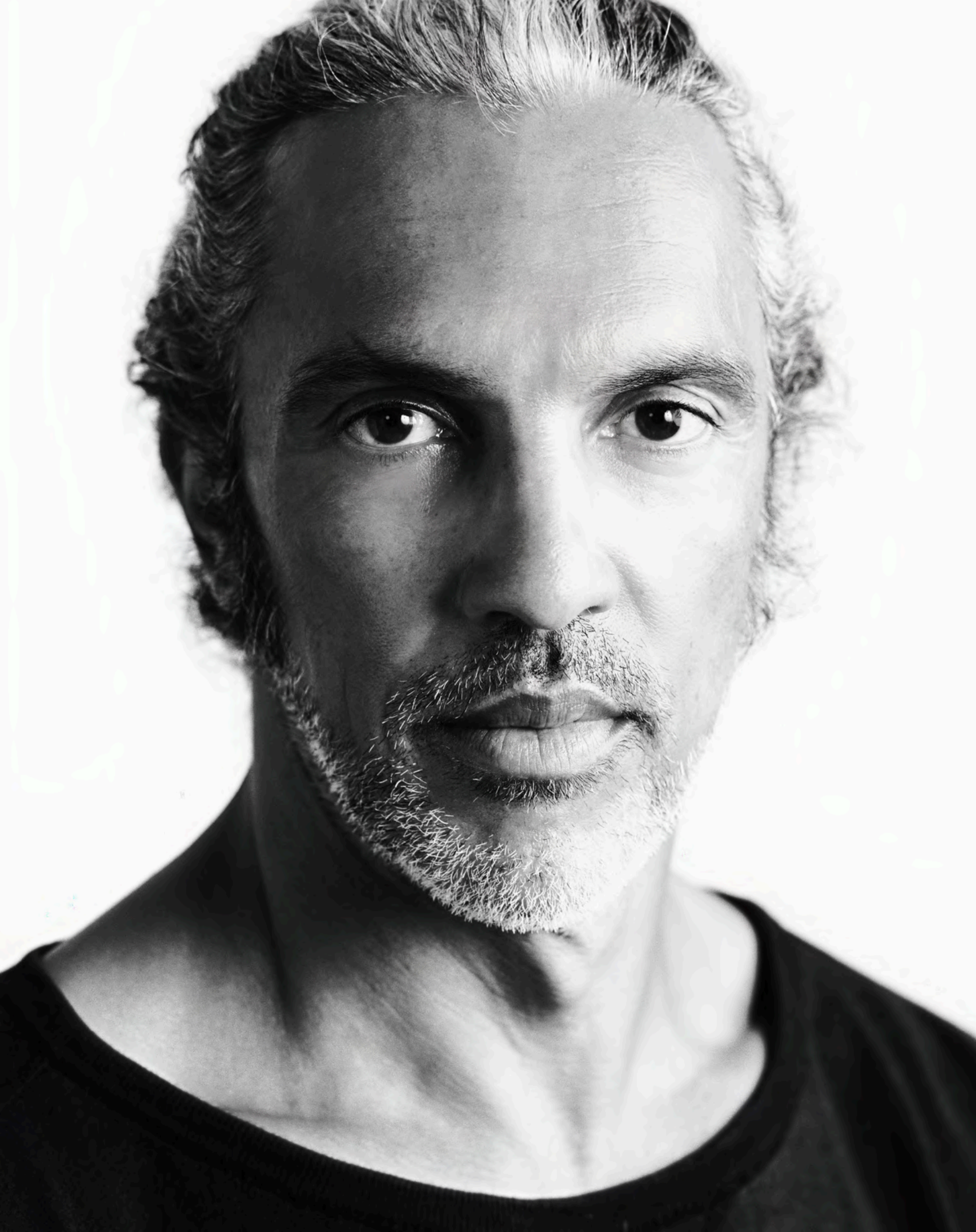
Fiber Crystals

Entretien intestinal
Fibres enzymatiques



Black Vacuum

Elimine l'humidité interne
Améliore l'absorption des
graisses



Yoan Maillot, 52 ans

Co-créateur des expériences Shenkosha

**Coach santé d'athlètes de haut niveau
(Alice Lemoigne), de dirigeants et d'artistes**

Epinutritionniste

*Diplôme Nutrition, Micronutrition,
Exercices et Santé
par Denis Riché, Université de Poitiers*

Energétique chinoise

*Collège SFERE Société Française d'Études et de
Recherches en Énergétique*

Instructeur de Qi Gong

*Certification Self-Healing Qi Gong Instructor
Wandering Dao Qi Gong School China*

Méditation, Raja Yoga

Institut Heartfulness



Hanna Inggar, 45 ans

Co-créatrice des expériences Shenkosha

**Formatrice de la Méthode Art Thinking
en Entreprise**

Les Séminaires Improbables

*Collectif Art Thinking International, ESCP Business School
Une des 10 pédagogies les plus innovantes au monde pour
créer des nouveaux modèles durables pour soi, pour
l'entreprise et pour le monde*

Coach

Human Design

Méditation, Raja Yoga et Yoga

*Institut Heartfulness, Heartfulness Yoga School,
Yoga Alliance Certified*

Energétique chinoise

*Collège SFERE Société Française d'Études et de Recherches en
Énergétique*

Detox, Qi Gong

15 ans, Wandering Dao Qi Gong School China

« Chef d'entreprise passionné, habitué 6 ans avant de vous connaître, aux cliniques de bien-être et séjours de detox les plus réputés dans lesquels je me rendais chaque année, c'est la Méthode Shenkosha que j'ai découvert il y a deux ans, qui m'a permis d'obtenir les résultats les plus impressionnants et durables, et ce dès le premier jour, qui m'a permis de comprendre pleins de choses sur moi, sur mon fonctionnement, et qui m'a enthousiasmé au projet de transformer mon mode de vie, dans la durée! Je me sens plus jeune et dynamique à 65 ans que lorsque j'avais 50 ans! Mes marqueurs de santé ne cessent de s'améliorer»

Jean-Christophe, Homme d'Affaires

« Vous m'avez fait gagner 10 ans »

Alfred, Homme d'Affaires

« J'ai fait un massage lymphatique avec Jo. J'ai apprécié son professionnalisme, son écoute et sa manière de prendre bien soin de moi. Un moment de détente et aussi de soin profond. J'ai ressenti beaucoup de fraîcheur et de légèreté à la suite de ce soin. Une remise en mouvement dans mon corps.

Isabelle, Intervenante

« Une expérience profonde incroyable, folle, qui reste ancrée. Il y a les cures bien-être, les stages de jeûne, les retraites de yoga que nous connaissions, classiques...et il y a Shenkosha, un autre level, WOW ! Ce voyage en nous-même, ce nettoyage régénérant hors du commun, ouvre le coeur, accroît la compréhension, le cerveau plus clair tourne plus vite, le corps est allégé de ses lourdeurs, la peau est rajeunie, on rayonne, et on traverse les tempêtes autrement, avec plus de discernement.»

Hortense, Productrice

“L'expérience Shenkosha ne se dit pas, elle se vit.

Quel nettoyage et régénération complète! Il y a un avant et un après. J'avais des douleurs, que je n'ai plus. Dans mon ventre, sur ma peau, j'ai l'impression d'avoir 8 ans. Des WOW dans le cerveau. C'est pointu, fou, safe et très concret »

Cyrille, Journaliste

“Surprise de la rapidité, de la facilité et de la douceur avec lesquelles ce travail poussé a été rendu possible. Ce rare face-à-face avec soi. Heureuse de mon corps si lourd qui s'est allégé et cela est visible en seulement 5 jours, je n'ai pas vu le temps passer.

Dominique, Artiste Peintre

« Nous sommes tellement pris par nos affaires quotidiennes que nous en arrivons à nous oublier, à oublier ce qui est vraiment important. Cette retraite va bien au-delà de ce que j'avais imaginé. Je ne m'attendais pas à ça. C'est une purification physique, émotionnelle, mentale, spirituelle. J'en sors avec l'envie et l'énergie de reparamétrer pleins de choses dans ma vie »

Jacques, Homme d'Affaires

« Je suis venu voir Jo pour une séance de réflexologie plantaire: un pur bonheur de relaxation, de détente et de bien être, confortablement installé sur la table chauffante. Laissez Jo prendre les choses en main, c'est magique. »

Laurent, Chef d'entreprise

shenkosha

RETRAITE DETOX & RÉGÉNÉRATION À LA BASTIDE CASTELLA

3 au 8 OCTOBRE 2026

4 280 €

Inclus:

- Consultation individuelle préalable au programme, 1h30 en visio avec Yoan de SHENKOSHA
- 5 nuits à La Bastide Castella (check-in le 03/10/2026 à 18h00, check-out le 08/10/2026 à 12h00)
- Accès à L'Espace Bien-Être de La Bastide Castella
- 2 Massages Signature de 60 minutes
- Elixirs enzymatiques ZenCleanz (valeur 800 € par personne)
- Accompagnement holistique quotidien et individualisé
- 2 coachings individuels
- 10 séances de Qi Gong & Méditation
- 5 masterclasse d'1h / 1h30
- Plan de reprise post-retraite personnalisé



CONTACT & RÉSERVATION

Pour toute information complémentaire,
et réserver, écrivez-nous :

contact@shenkosha.com
www.shenkosha.com

Au plaisir de vivre cette expérience
transformatrice avec vous.

shenkosha



Expand your Inner Power

La Réunion • France • Ile Maurice • Maroc