

**CONNAISSANCE DE SOI
CERCLES DE PARTAGES
YOGA, PILATES, DANSE
RETOUR A LA NATURE
COMMUNICATION
COLORIMETRIE
CUISINE SAINNE
ART THERAPIE
ENERGETIQUE
MEDITATIONS
ASTROLOGIE
... et pleins de surprises !**



Retraite
S'AIME

Souffler, ralentir, semer en soi...

Du 12 au 15 juin 2025, Mios



“S’aime”, c’est...

S’offrir une parenthèse hors du temps permettant de...

- se poser, respirer, de revenir en son centre, son corps, son coeur.
- renouer avec l'amour de soi, retrouver ses ressources intérieures
- goûter à la vie autrement en se reconnectant à la nature qui sait faire, qui nous enseigne énormément
- s'autoriser à ne pas tout contrôler, à se foutre royalement la paix
- vivre tout simplement, là où dans notre existence, nous peinons à vivre réellement pour nous-même.

Voilà l'idée de cette proposition de séjour que nous avons eu à coeur de concocter avec amour avec l'ensemble des intervenantes.

Sorte de ton rythme intense, revenez à l'essentiel, toi !

Repars avec tes clés pour poursuivre ta route avec plus de sérénité intérieure.

Retrouve ton énergie, ton rayonnement, t'aimer toi d'abord pour aimer pleinement pour de vrai.

Quel bel exemple à transmettre tout autour de toi, n'est-ce pas ?

Le début des petites graines que l'on s'aime...

Carole & Séverine



Notre lieu de ressourcement...

Au cœur du Bassin d'Arcachon, le Domaine du Pas de l'âne est un lieu de 8 hectares entre forêts et rivières qui vous invite à vous ressourcer et vous reconnecter à la nature.

- Des hectares de nature (2 rivières et une forêt de chaînes centenaires où l'on peut se balader et se baigner)
- Une nature préservée et protégée où chaque être vivant peut vivre en paix
- Hébergement en chambre double ou triple
- Des cultures de fruits et légumes biologiques pour des repas savoureux
- Pour les amoureux des animaux, présence chaleureuse d'ânes, poules, chiens,...
- De nombreux espaces dédiés au repos et à la contemplation
- Une alimentation saine pour le corps et l'esprit



ACTIVITES PROPOSEES



Pour le bien-être du corps et de l'esprit...

PILATES/YOGA/DANSE

Ces pratiques allient force et souplesse pour un corps harmonieux et un esprit apaisé

NUTRITION

L'art de bien manger pour nourrir votre corps et votre énergie. Des clés simples et naturelles pour votre équilibre.

CONSCIENCE DE SOI ENERGETIQUE

Echanges, retrouver son authenticité, découvrir les cycles de l'existence.

CONSEIL EN IMAGE

Rayonner grâce aux couleurs en découvrant celles qui te mettent le plus en valeur.

CERCLES DE PARTAGES

Déposer ce qui te tient à coeur de partager. Des échanges libres avec bienveillance.

PRATIQUES EXTERIEURES

Plonger dans une marche méditative en forêt où chaque pas devient une respiration ou goûter aux bienfaits de l'eau en vous baignant dans la rivière.

ASTROLOGIE

Découvrir comment les planètes influencent votre énergie et votre existence.

ART THÉRAPIE

L'art thérapie est une invitation à s'exprimer autrement, un espace de création libre pour se reconnecter à soi

COMMUNICATION

L'art de communiquer efficacement pour exprimer ses besoins en toute sécurité et mieux entendre l'autre.



CONNEXION



YOU



INTUITION



DOUCEUR



ÉQUILIBRE



PRÉSENCE

INTUITION



PARTAGES



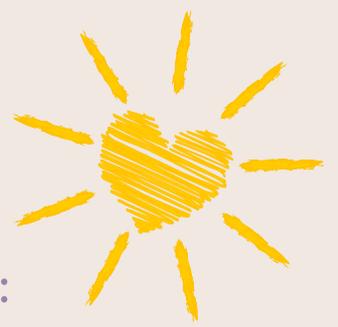
CREATIVITÉ



A close-up photograph of a person's hand gently touching several stalks of wheat in a field. The scene is bathed in the warm, golden light of a sunset or sunrise, with the sun visible in the upper left corner, creating a soft glow and lens flare. The background is a blurred expanse of the wheat field under a hazy, orange sky. The overall mood is peaceful and agricultural.

LES INTERVENANTES

8 FEMMES...



Nous vous accompagnons durant tout le séjour :



Carole ROSE, professeur de yoga, Pilates et danse. Mon objectif est de guider chacun vers un mieux être, à travers le mouvement, la respiration et la bienveillance. Je vous accompagne pour un voyage, où douceur et harmonie se rencontrent afin de retrouver les chemins naturels du corps .

Séverine DEPAEMELAERE, créatrice de Feel de Soï, thérapeute holistique, énergéticienne. Mon objectif est d'accompagner toutes celles et ceux engagés sur la voie de leur mieux-être grâce à des outils tels que l'énergétique, le thetahealing, la maïeusthésie, l'hypnose spirituelle, les neurosciences.



Seront présentes le temps de leur atelier :



Johanna TRACZ, consultante en image et révélatrice de personnalités. Son objectif est de révéler les femmes, de les aider à s'aimer pleinement et de les conduire sur le chemin de l'épanouissement et de la réussite, grâce à des outils comme la colorimétrie et la morphologie.

Camille DELEDALLE, astrologue. Bélier ascendant Cancer avec une lune en gémeaux, Camille est passionnée par la compréhension de l'Humain, de ses émotions et de sa contribution au monde. Entre intuition, poésie et symbolisme, elle allie créativité et astrologie pour te (re)connecter à ton essence.



Seront présentes le temps de leur atelier :



Lucile PLEDRAN, conseillère en nutrition.

Son objectif est de vous accompagner avec équilibre et gourmandise grâce à l'alimentation augmentée (vitamines et minéraux) pour allier santé et bien être !

Cristina DE LUNA, Coach professionnelle.

Son objectif est d'apporter des outils, facilement intégrables, pour une communication plus saine et efficace dans votre vie professionnelle, personnelle, sociale, familiale, amoureuse,...



Séverine DESBLEDS, Art thérapeute et psycho

praticienne en EMDR. Son objectif est de vous guider dans l'élan spontané de votre créativité, pour mieux vous révéler. C'est vous permettre d'oser et d'éclorre à nouveau grâce à l'art-thérapie !



Sera parmi nous sur des temps forts du séjour

Meije PRINCIPAUD, photographe pour les

entrepreneures. Son objectif est de mettre en lumière leur unicité à travers des images authentiques et impactantes. Résultat : des photos qui leur ressemblent et révèlent toute leur énergie et leur univers !



Charte du Séjour

Bienveillance, Respect & Bonne Vibes

(Parce que mieux vaut poser les bases pour que tout le monde passe un moment magique !)

1 Ici, on respecte chacun, son rythme et son espace

Chacun vient avec son histoire, ses énergies et ses besoins. On évite les jugements et les conseils non sollicités, sauf si c'est pour recommander une infusion magique ou un spot pour admirer le lever du soleil !

2 Ce qui se dit au séjour... reste au séjour

Les partages et émotions exprimés ici sont sacrés. Ce n'est pas un épisode de télé-réalité, alors pas de spoilers à l'extérieur ! Confidentialité et discrétion sont de mise.

3 Zéro pression, 100% liberté

Pas obligé(e) de faire la posture du lotus parfait ni de danser comme si personne ne regardait (mais c'est mieux si tu essayes ! 😊). Chaque atelier est une invitation, pas une obligation.

4 La bienveillance, c'est notre mantra ❤️

😊 On accueille les émotions comme elles viennent (oui, même les petites larmes surprise). Ici, on soutient, on encourage et on célèbre chaque petit pas vers soi-même.

5 Les téléphones... en mode slow life 📵

📵 On est là pour se reconnecter à soi, pas à son fil d'actualité Insta. Alors on lâche le scroll compulsif et on profite de l'instant présent.

6 Respect de la nature et du lieu

🌿 Ce cadre magique nous accueille, alors on en prend soin !

7 La nourriture, c'est sacré... et on mange en conscience 🍴

🍴 Ici, on savoure chaque bouchée, on écoute son corps et on remercie l'univers pour les bons petits plats sains et gourmands qui nous nourrissent.

8 Le sommeil, c'est important... et les ronflements aussi 🛌

🛌 Les nuits sont précieuses pour intégrer toutes ces belles énergies. Respect des temps de repos, chuchotements tardifs et bouchons d'oreilles pour les sensibles aux concerts nocturnes involontaires !

9 On vient comme on est, sans pression, sans masque 🧘

🌈 Pas besoin d'être "parfait", "zen" ou "aligné" avant d'arriver. Ce séjour est là pour ça ! Alors sois toi-même, en toute authenticité.

10 Et surtout... PROFITE ! 🎉

🌟 Ce séjour, c'est un cadeau que tu t'offres. Lâche prise, amuse-toi, expérimente, vis-le à fond... et repars avec des étoiles dans les yeux et du bien-être en pagaille.

Infos pratiques

Où et quand?

4 jours/3 nuits, du jeudi 12 juin à 15h au dimanche 15 juin, vers 15h.
Le Domaine du Pas de l'âne est situé Route de Moulasse à MIOS.

Prix?

TOUT COMPRIS : 765€

Hébergement et pension complète : 315€/pers.

Frais pédagogiques : 450€,
dont chèque d'acompte de 250€,
possibilité d'arrangements pour le règlement en plusieurs fois.

Qu'est-ce le prix comprend?

- Le logement en chambre double ou triple (4 chambres avec 2 lits simples, 2 chambres avec 1 lit double et 1 lit simple), draps fournis.
- Les repas préparés par une chef spécialisée en cuisine saine. Thé, café, eau et en-cas sains.
- Les activités variées: yoga, pilates, danse, accessibles à tous, méditations, activités extérieures, les différents ateliers : astrologie, art thérapie, conseil en image, communication, cercles de partages, photos !
- Les supports transmis par les intervenantes et pleins de surprises !

Au coeur de la puissance de ce groupe en collectif,
une attention particulière pour chacune.



Nous rejoindre

Intéressé.e à nous rejoindre ?

La première étape est l'échange téléphonique pour faire plus amples connaissances, te transmettre les fondements de notre proposition de retraite, répondre à tes questions et te confirmer ton inscription.

Carole 06 79 34 29 38

Séverine 06 80 85 36 00

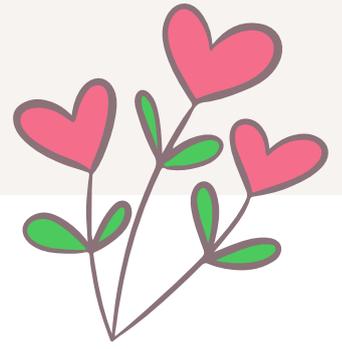
Un empêchement 🙄 **(ça peut arriver !)** mais 😜...

En cas d'annulation, pense à celui ou celle qui est sur liste d'attente et qui peut bénéficier de ta place ou si tu trouves une.e remplaçant.e (tu as jusqu'à 30 jours avant la retraite pour que ton chèque d'acompte te soit rendu).

La retraite est organisée sous réserve d'un minimum de 8 participantes. En dessous de ce nombre, la retraite peut être annulée. Le cas échéant, les participant.es seront remboursé.es intégralement.



Matériel à prévoir



À prendre avec toi pour cette retraite :

- Ton tapis de yoga (préviens-moi si tu désires que je t'en prête un)
- Ton plaid pour les moments de relaxation
- Tes chaussons d'intérieur
- Tenues confortables pour les pratiques et les méditations
- Tenues adaptées à la météo pour les balades et pratiques extérieures (maillot de bain, selon la météo : bottes/chaussures de marche, imperméable,...)
- Ton nécessaire de toilette
- Ta gourde pour la remplir
- Un cahier et de quoi écrire pour les ateliers ...
- Si tu souhaites apporter un objet qui t'est précieux pour venir le nourrir de l'énergie du groupe, c'est possible !

BONUS

Dans l'idée de notre concept de séjour "S'AIME", nous souhaitons que tu repartes avec pleins de petites attentions et surprises dont nous nous réservons bien de conserver le secret, il faut bien savoir se laisser surprendre !

Que tu puisses poursuivre l'arrosage des petites graines semées en toi durant le séjour et poursuivies par de nouvelles plantations, en surfant sur les bienfaits et ressources retrouvées.

De tout Coeur,

Toute l'équipe de ce séjour !