



RETRAITE DE MIEUX-ÊTRE

Week-end Reconnexion à Soi

Une parenthèse rare pour ralentir, déposer le bruit du quotidien, et revenir à l'essentiel : **respirer, ressentir, se retrouver.**

À qui s'adresse ce week-end ?

Ce temps précieux est conçu pour **toutes celles et ceux déjà initié-es, pratiquant-es, ou curieux-ses.** En vous inscrivant, vous vous engagez à être **acteur ou actrice de votre mieux-être** : vous impliquer, écouter vos limites et vous offrir ce chemin intérieur, dans le respect du groupe.

L'intention profonde

Un voyage vers l'intérieur, un retour à l'essentiel. La confidentialité est un fil d'or pour être vrai, sans masque. Dans cet espace protégé, nous tissons un cercle de confiance, d'authenticité et de bienveillance.

Le déroulé du week-end

1

Vendredi soir : L'arrivée et le cercle d'ouverture

Installation et premières rencontres. Un **cercle d'ouverture** tisse les liens et établit la confidentialité. Après le repas, les intentions se posent. Un premier pas vers l'invisible avec la rencontre de votre guide intérieur, suivi d'un partage sans forcer.

2

Samedi : Le voyage au cœur des paysages intérieurs

Matinée : Rencontre de votre **allié de force**, Voyage collectif vers l'origine de l'âme pour entendre des histoires inscrites et récupérer des **fragments d'âme**, pour une unité plus vivante.

Après-midi : Une méditation-voyage guidée de la naissance à aujourd'hui pour éclairer les passages. Temps intime de **libération des nœuds**. Méditation collective d'intégration et soin chamanique individuel pour ancrer et réaligner.

Soirée : Méditation puis **cérémonie du feu**, pour transformer, alléger et faire place au neuf.

3

Dimanche : Le retour à soi, l'ancrage et la clôture

Retour doux à soi. La journée débute avec **l'élément Terre** : méditation collective d'ancrage. Puis l'élément Eau pour un soin individuel de fluidité et purification. Après le repas, une **balade méditative** en nature pour le silence intérieur.

Enfin, la **cérémonie de passage**, un moment de clôture et de transformation, suivi d'un temps de joie et de gratitude pour honorer le chemin. On se quitte avec une lenteur retrouvée et un souffle plus libre.

À prévoir pour le week-end

Quelques éléments simples pour votre confort et disponibilité intérieure.

Confort et chaleur

- Vêtements chauds et confortables
- Repas à partager
- Plaide ou couverture
- Petit coussin de méditation

Hydratation et notes

- Gourde d'eau
- Tisane ou boisson chaude (optionnel)
- Carnet et stylo pour les ressentis

Connexion à la nature

- Chaussures de marche
- Pelote de laine

Un engagement envers soi-même

Ce week-end est une invitation à ralentir, écouter et accueillir. Venez avec curiosité et ouverture. Le reste se déploiera naturellement, dans la douceur.