

Retraite de Reliance Corps, Nature & Présence

Deux jours pour vivre une expérience de régénération profonde

Le Gîte des 3 Suissesses, en partenariat avec l'association LibResSource – OmVati Art'Yoga vous invite à vivre une expérience unique, en harmonie avec la Nature à Saint-Paul -88 170 - en compagnie d'Odile et Catherine.

Échappez au rythme du quotidien et reconnectez-vous à l'essentiel

Offrez-vous une parenthèse hors du temps.

Pendant deux jours, laissez derrière vous les sollicitations permanentes du quotidien. Déposez montres et téléphones, ralentissez, respirez... et entrez progressivement dans un espace de présence, de silence et d'écoute.

Ici, il y a un **avant** et un **après**.

Un avant souvent rythmé par le stress, la fatigue, la dispersion.

Un après marqué par plus de clarté, de vitalité, d'ancrage et de paix intérieure.

Ce séjour est une invitation à revenir à vous-même : à l'écoute de votre corps, de vos sensations, de vos besoins profonds, mais aussi à l'écoute des autres et du vivant qui nous entoure.

Le soin proposé passe également par **l'alimentation vivante et consciente**.

Ici, **les repas sont pensés comme des soins**, préparés avec attention pour nourrir le corps, soutenir l'énergie vitale et accompagner ce processus de régénération. Ils deviennent eux aussi un chemin de reconnexion au vivant. **La cuisine est végétarienne** et peut être aussi végan et sans gluten en prévenant à l'avance.

Rejoignez-nous pour une immersion profonde et revitalisante, et repartez avec une nouvelle manière d'habiter votre quotidien.

Ateliers proposés durant le séjour

Yoga traditionnel du Cachemire — Connexion Corps / Nature / Conscience

Reconnectez-vous à votre souffle et élargissez votre capacité d'attention grâce à des pratiques yogiques simples, douces et accessibles à tous.

À travers le mouvement conscient et l'écoute intérieure, expérimentez l'unité entre **corps, esprit et nature**. Peu à peu, la détente s'installe, la présence s'approfondit, et l'harmonie émerge.

Yoga Nidra — Relaxation profonde et Méditation

Offrez-vous un voyage intérieur vers un état de détente profonde.

Le Yoga Nidra, pratique ancestrale, invite à relâcher les tensions physiques, mentales et émotionnelles. Entre veille et sommeil, un espace de régénération s'ouvre, propice à l'apaisement et à la transformation intérieure.

La méditation, qu'elle soit immobile ou en mouvement, permet quant à elle de cultiver une présence plus stable et plus consciente.

Bain de Forêt (Shinrin-yoku)

Immergez-vous dans la forêt grâce à cette pratique japonaise appelée *Shinrin-yoku*.

Cette expérience sensorielle vous invite à ralentir, à ouvrir vos perceptions et à ressentir pleinement les bienfaits apaisants du monde végétal.

Respirez, observez, ressentez... et laissez la nature vous régénérer.

Relaxation sonore — Bain de Gong

Gong, bols chantants tibétains, carillons Koshi...

Laissez-vous porter par les vibrations des instruments et entrez dans un espace de profonde détente. Une immersion sonore favorisant le relâchement, le recentrage et la sérénité.

Marche afghane et marche méditative

Le cadre paisible du gîte est une invitation à découvrir la marche consciente.

La marche afghane, par sa synchronisation entre souffle et pas, aide à retrouver énergie, stabilité et présence. La marche méditative, quant à elle, invite à habiter pleinement chaque instant.

Reconnaissance de plantes sauvages comestibles

Ensemble, nous apprendrons à reconnaître les plantes sauvages de saison.

Cette approche vous reconnectera aux savoirs ancestraux et vous fera découvrir la richesse nourricière offerte par la nature.

Atelier de lactofermentation

Découvrez l'art de la lactofermentation, un procédé ancestral de conservation naturelle des aliments.

Au-delà de la technique, cet atelier vous permettra de mieux comprendre le lien entre alimentation, vitalité, microbiote et santé globale. Vous repartirez avec votre composition.

Les bienfaits de cette expérience

Ces deux jours vous offriront bien plus qu'une simple pause.

Ils vous permettront de découvrir un véritable art de vivre, fondé sur l'écoute, la présence et l'harmonie avec le vivant.

Vous repartirez apaisé.e, revitalisé.e, avec des outils simples et précieux à intégrer dans votre quotidien :

- pratiques de respiration et de recentrage
- rituels de retour au calme
- gestes de soin par l'alimentation
- clés pour cultiver l'ancrage et la présence

Autant de ressources concrètes pour continuer, chez vous, à nourrir votre équilibre intérieur.

Informations pratiques

Aucun prérequis n'est nécessaire pour participer à ce stage.

Venez tel.le que vous êtes, avec l'envie de vivre pleinement cette expérience. Que vous soyez novice ou déjà familier.ère avec ces pratiques, vous serez accueilli(e) dans un cadre bienveillant et accessible à tous.

Déroulement du week-end

Le week-end débutera le **vendredi soir** par une méditation guidée de 30 minutes, après le dîner, vers **21 h**, afin d'entrer en douceur dans l'expérience.

Le **samedi**, nous nous retrouverons sur le tapis dès **7 h 30** pour commencer la journée dans la présence et l'écoute. La journée se clôturera par une méditation de **21 h à 21 h 30**.

Le **dimanche**, la journée débutera également à **7 h 30**. Le séjour prendra fin aux alentours de **17 h**.

Dates

Du **17 juillet à 18 h** au **19 juillet à 17 h** environ.

Le stage sera maintenu à partir de **6 participants minimum**.

Le nombre de places est limité à **12 personnes**, afin de préserver la qualité de l'accompagnement.

Tarifs

- Participation à l'animation **Art'Yoga & Vibrations** avec Odile : **140 €**
- Les **4 repas**, ainsi que les ateliers **lactofermentation** et **reconnaissance des plantes sauvages comestibles** avec Catherine : **120 €**
(*Le matériel nécessaire aux ateliers est entièrement fourni.*)
- Hébergement + petits-déjeuners : **à partir de 110 €**

Pour réserver votre hébergement, merci de contacter directement le

Gîte des Trois Suissesses au : **06 88 62 98 22**

Les intervenantes

Odile

Chercheuse passionnée, pratiquante et enseignante des Arts du Yoga et de la Vibration Sonore depuis plus de 20 ans, Odile explore et transmet avec sensibilité les multiples facettes de cet univers infini qu'est l'Art du Yoga du Cachemire.

Elle accompagne chacun vers une écoute plus fine du corps, du souffle et du vivant.

Pour en savoir plus : www.art yogavittel.fr

Catherine

Pour les temps de repas, Catherine de **Nature en Cuisine** vous accompagnera à travers une cuisine végétarienne originale, vivante et créative.

Élaborés à partir de produits sains et locaux, ses repas sont pensés comme de véritables soins.

Chaque assiette devient une invitation à nourrir le corps en profondeur, à retrouver vitalité, équilibre et plaisir du goût.

Elle partagera également son amour des plantes sauvages comestibles ainsi que son savoir-faire en lactofermentation.

Inscription

Votre inscription sera prise en compte à réception d'arrhes de 110 €, à verser avant le **14 juillet**.

Suite à votre confirmation, vous recevrez par mail les informations nécessaires au bon déroulement de cette retraite.

Ces arrhes vous seront intégralement remboursées si le week-end devait être annulé, notamment en cas de nombre insuffisant de participants.

Important

Le programme pourra être ajusté en fonction des conditions météorologiques, toujours dans le souci de préserver la qualité de l'expérience proposée.