

## RETRAITE DE YOGA

# reconnexion au féminin



### 🌸 RETRAITE BIEN-ÊTRE : WEEK-END DE RECONNEXION À LA FEMME

Accompagner la transition de la préménopause & de la ménopause

 Du 25 au 27 Septembre |  La Bastide des Jourdans (Vaucluse)

🌟 Pourquoi nous rejoindre ?

Cette retraite est un espace bienveillant et intime (limité à 8 participantes au total) conçu pour vous ressourcer. Ensemble, nous utiliserons le yoga et la vie en communauté pour favoriser la reconnexion au corps, retrouver un équilibre émotionnel et cultiver un bien-être global durant cette étape de transition.

Le lieu : Une grande villa isolée au cœur de la campagne provençale, proche d'une forêt apaisante, idéale pour une déconnexion totale. Chambres partagées de 4 personnes pour encourager des partages authentiques.



### Le Programme de votre Parenthèse

Vendredi : Accueil et cercle d'ouverture (18h30) , repas convivial et session douce de retour au corps (méditation, respiration, pose d'intentions).

Samedi : \* Matin : Petit-déjeuner buffet libre, Yoga doux (2h de reconnexion et écoute intérieure), puis atelier cuisine collectif.

Après-midi : Yoga du visage et libération des émotions (exercices pratiques), temps libre et balade ressourçante en forêt.

Soir : Rituel de Pleine Lune (libération symbolique, ancrage), dîner et voyage sonore Yoga Nidra pour une relaxation profonde.

Dimanche : Petit-déjeuner, cercle de partages, visualisation guidée pour clarifier vos envies pour la suite, et clôture douce à 12h avant un dernier déjeuner partagé.

### Une Nutrition Adaptée & Saine



Chaque matin, composez votre petit-déjeuner idéal (fruits de saison, skyr, graines de chia, flocons d'avoine, œufs...). Tout au long du week-end, profitez de repas sains et équilibrés (choix de menus incluant quinoa, daurade, saumon ou poulet rôti, légumes et douceurs au chia ou crumbles) adaptés aux besoins hormonaux de la femme, avec tisanes à volonté.

 Ce que vous emporterez avec vous :

Des séquences de yoga doux et techniques de méditation à reproduire chez vous.

Des conseils nutritionnels et recettes (aliments anti-inflammatoires et phytoestrogènes).

Un apaisement mental, un sommeil réparateur et des outils concrets pour le quotidien.

### Vos Accompagnatrices

Laure (Un Rayon de Soleil) : Votre organisatrice bienveillante et dynamique, experte pour créer des moments mémorables sur-mesure et connecter les énergies.

Sophie (Ma Pré-Lune) : Votre intervenante Yoga certifiée en Hatha, yogathérapie et yoga de la cyclicité féminine, spécialisée dans l'accompagnement holistique des femmes.

🚩 Tarifs & Inscriptions (Places limitées à 8 femmes)

Tarif Early Bird (Avant le 10 août) : 290 € tout compris (hébergement, repas et activités).

Tarif Normal : 340 €.

✉ Contact & Réservations :

Laure : 06 14 60 88 45 | laureunrayondesoleil@gmail.com

Sophie : 07 67 88 81 86 | maprelune13@gmail.com

