

RETRAITE INITIATIQUE



# Retraite Reset

Revenir au corps • Libérer l'ancien • Renaître à soi

Jeûne • Silence • Soins • Régression • Cérémonie cacao

5 jours / 4 nuits



Du vendredi 9 octobre au mardi 13 octobre 2026

Vaucluse • 10 places

OROLISTIQUE



# Mot d'ouverture



Bienvenue à toi dans cet espace sacré de libération  
et de reconnexion à ton origine.

Ici, tu franchis le pas de ta renaissance.

Tu viens t'offrir une expérience inédite où passé,  
présent, futur ne font qu'un, à l'image de ton âme/corps/esprit.

Dans cet espace sacré, tu vas te redécouvrir et renaître  
pour la première fois.

Ici, tu es. Ici, tu vis. Ici, tu te reconnectes.

Un voyage extraordinaire au cœur de ton être.

Avec puissance, amour et lumière.

*Aurore*



OROLISTIQUE





# Pourquoi cette retraite existe



Cette retraite m'a été envoyée en canalisation.

Elle a été créée de toutes pièces par la part la plus pure de moi-même, afin d'alchimiser tes blessures et de te reconnecter à qui tu étais lors de ta naissance.

À renaître une nouvelle fois, dépouillée de tous masques, blessures, attentes, addictions, souffrances, douleurs, manques.

Cette retraite est une synergie complète pour réinitialiser l'intégralité de ton corps physique, énergétique, de ta psyché et de ton âme.

Chacun des ateliers, chacune des activités, chacun des silences m'ont été transmis pour te permettre de re-naître.

Il est question de retour à soi.

De déconnexion de l'ego, de reconnexion à ton potentiel inné oublié.

De reconnexion à qui tu es, sortie de l'attente, de l'injonction du monde extérieur.

Durant ce séjour, tu alchimiseras tes blessures les plus profondes, tu réinitialiseras tes cellules, ton mental, ton corps.

Tu te reconnecteras avec ta voix intérieure, avec ta conscience supérieure, avec ta capacité d'autoguérison.

Tu redeviendras enfin souverain(e) de ta vie.

Cette retraite, c'est toi version "Premier jour du reste de ta vie".

Puisse-t-il être le premier jour le plus merveilleux de toute ton existence, jour après jour.





# À qui s'adresse cette retraite ?

Cette retraite s'adresse à toi si :

- tu te sens fatigué(e) de porter, d'anticiper, de contrôler ou de tenir ;
- tu traverses une période de transition intérieure ;
- tu sens qu'un cycle se termine, même si le nouveau n'est pas encore clair ;
- ton corps t'envoie des signaux de saturation, de tension ou d'épuisement ;
- tu as besoin de te reconnecter à ton intuition, à ton souffle, à ton axe, à tes capacités ;
- tu ressens le besoin de libérer des émotions accumulées ;
- tu as l'impression d'avoir beaucoup travaillé sur toi, mais que certaines mémoires restent encore présentes dans le corps ;
- tu as besoin d'un espace sécurisé pour déposer, ressentir, comprendre et intégrer ;
- tu veux revenir à une relation plus douce, plus consciente et plus respectueuse avec ton corps ;
- tu sens que ton âme appelle un reset profond avant un nouveau chapitre ;
- tu te sens bloqué(e) ;
- tu as envie de te rouvrir à toi-même ;
- tu as envie de te voir dans le miroir de ton âme ;
- tu as besoin de retrouver ta famille d'âmes, tes savoirs ancestraux, ta force ;
- tu as besoin de te reconnecter à l'amour inconditionnel ;
- tu en as marre de passer à côté de toi et de ta vie ;
- et tout simplement si tu veux renaître et te redécouvrir.



Cette retraite n'est pas pensée pour te brusquer.

Elle est pensée pour t'accompagner dans un passage profond, mais respectueux.

Chaque pratique est proposée dans un cadre d'écoute, de présence et d'adaptation.

Tu n'as pas besoin d'être "prêt(e)".

Tu as seulement besoin d'être.



# L'énergie d'octobre et de la Nouvelle Lune



Cette retraite se déroulera au début du mois d'octobre, dans une période où l'énergie commencera à descendre doucement vers l'intériorité.

Après l'intensité de la rentrée, après le mouvement de septembre, octobre ouvre un besoin de retour en soi.

Le corps ressent que l'hiver approche.  
La lumière change.  
Le rythme intérieur appelle autre chose.

La retraite commencera le vendredi 9 octobre 2026, à la veille d'une Nouvelle Lune en Balance. Cette lunaison vient soutenir une dynamique de rééquilibrage profond.

La Balance parle du lien.  
De la justesse.  
De l'harmonie véritable.  
De ce que l'on donne.  
De ce que l'on reçoit.  
De ce que l'on accepte pour préserver la paix.  
De ce que l'on doit réajuster pour ne plus se perdre dans les attentes, les rôles ou les déséquilibres relationnels.

Dans cette retraite, cette Nouvelle Lune viendra accompagner un retour à l'axe.  
Rééquilibrer le rapport au corps.  
Rééquilibrer le rapport à l'autre.  
Rééquilibrer le rapport au temps, au silence, au besoin, au repos.  
Rééquilibrer le féminin et le masculin intérieur : accueillir et agir, ressentir et structurer, lâcher et choisir.

C'est une énergie très douce en apparence, mais profondément transformatrice.  
Elle ne vient pas casser.  
Elle vient remettre à la juste place.



# Le programme de la retraite

Il est construit comme une traversée en cinq mouvements :

- Jour 1 : entrer dans le seuil et ouvrir le jeûne ;
- Jour 2 : descendre dans le corps, l'âme et les émotions ;
- Jour 3 : recevoir, nettoyer, intégrer par le soin et le son ;
- Jour 4 : traverser les mémoires, revenir à la matière et rompre le jeûne en conscience ;
- Jour 5 : clôturer, réintégrer, partager et repartir autrement.

## Jour 1 — Arrivée, ouverture et entrée dans le jeûne

Thème du jour : arriver, déposer, ouvrir le cadre, franchir le premier seuil.

Ce premier soir n'est pas là pour brusquer le système.

Il permet d'entrer doucement dans le lieu, dans le groupe, dans le processus et dans le corps.

C'est le moment où l'on quitte progressivement le rythme extérieur pour ouvrir un espace plus profond.

- |               |  |
|---------------|--|
| 17h30 – 18h00 | ● <b>Arrivée / installation / accueil</b><br>Accueil des participantes, installation dans les chambres, premiers repères dans le lieu.   |
| 18h00 – 18h30 | ● <b>Cercle d'arrivée très léger</b><br>Présentations sensibles, première rencontre du groupe, cadre du séjour, règles de sécurité, confidentialité et respect du rythme de chacune.                       |
| 18h30 – 19h30 | ● <b>Dernier repas partagé</b><br>Un dernier repas ensemble avant l'entrée dans le jeûne.<br>Un repas simple, doux, conscient, qui marque déjà le passage vers autre chose.                                |
| 19h30 – 20h00 | ● <b>Fin tranquille du repas / transition</b><br>Temps de ralentissement.<br>On pose ensemble l'heure seuil du jeûne.  |
| 20h00         | ● <b>Début officiel du jeûne</b><br>Le jeûne commence comme un acte de passage.<br>Non pas comme une performance, mais comme une invitation à laisser le corps s'alléger et l'écoute intérieure s'affiner. |
| 20h10 – 20h45 | ● <b>Transmission d'ouverture</b><br>Transmission sur le sens de la retraite, le reset, le corps, le jeûne, la traversée et l'intention profonde du séjour.  |
| 20h45 – 21h15 | ● <b>Temps d'échange / cercle doux / intentions plus profondes</b><br>Chacune peut déposer ce qui l'amène ici, ce qu'elle sent, ce qu'elle souhaite laisser, ce qu'elle appelle.                           |
| 21h15 – 21h30 | ● <b>Fermeture de la soirée</b><br>Clôture douce, retour au calme, invitation au repos et à l'écoute intérieure.   |





# Jour 2 — Corps, guidance de l'âme et libération émotionnelle

Thème du jour : entrer dans le reset, écouter l'âme, ouvrir l'espace émotionnel.

Le deuxième jour marque la première vraie journée de pratique.

Le corps commence à comprendre qu'il sort du quotidien.

Le mental peut encore chercher ses repères.

L'énergie se dépose peu à peu.

Cette journée ouvre la descente intérieure à travers la méditation, le yoga doux, la guidance de l'âme, la libération émotionnelle, le cercle et le bain sonore.



- 8h30 — Réveil en douceur
- 9h00 — Méditation collective  
Retour au souffle, au corps, à la présence.
- 9h30 — Yoga doux  
Mouvement lent, respectueux, pour réveiller le corps sans le forcer.
- 10h15 — Pause / hydratation / silence  
Temps d'intégration, d'eau, de respiration, de retour à soi.
- 10h45 — Guidance de l'âme  
Ouverture de l'écoute intérieure.  
Connexion aux messages subtils, aux ressentis, aux directions profondes.
- 12h00 — Repos / écriture / intégration  
Temps personnel pour laisser descendre, écrire, sentir, dormir ou marcher doucement.
- 14h30 — Libération des émotions  
Pratique dédiée aux charges émotionnelles retenues, aux tensions accumulées, aux espaces du corps qui gardent encore.
- 16h00 — Temps calme / intégration  
Silence, repos, hydratation, écriture ou présence au corps.
- 17h30 — Cercle de parole  
Partage des ressentis, sans obligation, dans un cadre d'écoute et de respect.
- 19h00 — Bain sonore  
Voyage vibratoire, relâchement du système nerveux, harmonisation du champ intérieur.
- 20h00 — Retour au calme / chambres  
Repos, silence, intégration nocturne.



# Jour 3 — Message de l'âme, soin collectif et immersion sonore



Thème du jour : recevoir, nettoyer, laisser le champ se réorganiser.  
Le troisième jour approfondit la traversée.  
Le jeûne agit déjà dans le corps.  
L'espace intérieur se clarifie.  
Certaines résistances peuvent s'apaiser, d'autres apparaître plus nettement.  
Cette journée est centrée sur le message de l'âme, le soin collectif,  
l'immersion sonore et l'intégration par le cercle.

- 8h30 — Réveil en douceur
- 9h00 — Méditation collective  
Ancrage, souffle, présence, écoute du corps.
- 9h30 — Yoga doux  
Remettre de la circulation et de la douceur dans le corps.
- 10h15 — Pause / hydratation / silence
- 10h45 — Message de l'âme  
Temps de connexion profonde, d'écoute intérieure,  
de réception symbolique, intuitive ou vibratoire.
- 12h00 — Repos / écriture / marche lente  
Intégration libre, lenteur, silence, contact avec le corps et le lieu.
- 14h30 — Soin collectif  
Soin énergétique de groupe pour accompagner le reset, le nettoyage,  
l'alignement et la libération de l'ancien.
- 16h00 — Immersion sonore  
Temps vibratoire d'intégration du soin,  
pour laisser le corps absorber sans passer par le mental.
- 17h30 — Cercle de parole  
Partage des ressentis, des images, des émotions, des prises de conscience.
- 18h30 — Pause / temps calme / hydratation
- 19h00 — Transmission du soir  
Transmission autour du processus vécu, des mouvements intérieurs,  
du corps, du jeûne et de l'énergie du passage.
- 19h30 — Questions / partages très simples  
Un temps doux, sans mentalisation excessive,  
pour répondre aux besoins du groupe.
- 20h00 — Immersion sonore douce ou retour au calme  
Selon l'énergie du groupe : son, silence, repos  
ou descente tranquille vers la nuit.





# Jour 4 — Régression, retour au corps et rupture du jeûne

Thème du jour : traverser les mémoires, préparer le retour à la matière, manger en conscience.

Le quatrième jour est une journée charnière.

Elle vient toucher les mémoires profondes, puis ramener progressivement dans le corps, la matière, la nourriture et la gratitude.

La rupture du jeûne n'est pas seulement un repas.

C'est un rituel de retour à la vie.

Une manière de réhabiliter le corps avec lenteur, respect et conscience.



- 8h30 • Réveil en douceur
- 9h00 • Méditation collective — revenir dans le corps et préparer le retour à la matière  
Ancrage profond, écoute du ventre, du souffle, des appuis, du besoin réel.
- 9h30 • Yoga doux  
Mouvement lent pour préparer le corps à revenir progressivement vers la matière.
- 10h00 • Pause / hydratation / silence
- 10h15 • Régression dans les vies antérieures  
Exploration guidée des mémoires utiles au processus, dans un cadre sécurisé et accompagné.
- 12h15 • Temps d'intégration / écriture / repos  
Laisser les images, les sensations ou les compréhensions se poser.
- 14h30 • Cercle de parole profond  
Partage autour de la régression, des mémoires, des prises de conscience et de ce qui demande à être reconnu.
- 16h00 • Temps calme / écriture / mini transmission sur le lien à la nourriture et au corps  
Préparer intérieurement la reprise alimentaire.  
Revenir au corps non comme un outil, mais comme un lieu d'alliance.
- 17h30 – 18h00 • Atelier cuisine consciente  
Préparation du repas de rupture du jeûne dans une énergie de lenteur, de présence et de gratitude.
- 19h30 • Mise en place / gratitude / intention / silence  
Installation du repas comme un rituel.  
Temps de présence, de silence, d'intention et de reconnaissance.
- 20h00 • Rupture du jeûne ensemble, en conscience  
Reprise alimentaire douce, collective, lente et sacrée.  
Honorer la nourriture, le corps, le vivant et la traversée accomplie.



OROLISTIQUE





# Jour 5 — Cérémonie cacao, intégration et clôture

**Thème du jour : intégrer, célébrer, refermer le portail, repartir autrement.**

Le cinquième jour vient refermer la retraite avec douceur.

Après la rupture du jeûne la veille, le corps revient à la matière.

Le cœur peut s'ouvrir autrement.

La cérémonie cacao vient soutenir la clôture, l'intégration et la reconnexion sensible au vivant.

Cette dernière journée permet de ne pas repartir ouverte en vrac.

Elle rassemble.

Elle ramène dans l'axe.

Elle scelle le passage.



8h30 ♦ **Réveil en douceur**

9h00 ♦ **Méditation collective de clôture**

Rassembler l'énergie, remercier le processus, revenir dans l'axe.

9h15 ♦ **Petit déjeuner préparé par moi**

Petit déjeuner doux, conscient, préparé avec soin pour accompagner le retour du corps à la nourriture.

10h00 ♦ **Temps calme / intégration / écriture**

Écrire ce qui reste, ce qui a changé, ce qui doit être honoré après le retour.

10h15 ♦ **Cérémonie cacao de clôture**

Ouverture du cœur, gratitude, intégration émotionnelle, reconnexion au vivant et au lien sacré à soi.

12h45 ♦ **Atelier cuisine consciente pour le déjeuner**

Préparation du dernier repas dans la présence, la simplicité et la joie du retour à la matière.

13h30 ♦ **Déjeuner préparé ensemble et partagé en conscience**

Repas de clôture, partage, lenteur, ancrage, gratitude.

14h30 ♦ **Cercle de clôture**

Derniers mots, intégration, engagements intérieurs, fermeture du cadre énergétique.

15h30 ♦ **Départs**

Retour au monde, avec soi.





# Pourquoi le jeûne est le thème central de cette retraite ?



En premier lieu, voici ce qui m'a été transmis en canalisation :

*« Cette retraite va te permettre de te rouvrir à toi-même.*

*De te voir dans le miroir de ton âme.*

*De retrouver ta famille d'âmes, tes capacités, tes savoirs ancestraux, ta force, de te reconnecter à l'amour inconditionnel.*

*Et pour renaître, tu as besoin de te dépouiller de tout.*

*De revenir à l'essentiel.*

*L'eau.*

*L'émotion.*

*La pureté.*

*La virginité du corps et de l'esprit.*

*C'est en cela que cette retraite est puissante.*

*Tu reviens à l'origine même du ventre de ta mère, de ta propre création, où la seule alimentation te baignait dans l'eau.*

*Du silence, de la déconnexion du monde extérieur, de la protection, de l'écoute, de la sécurité, du ressenti.*

*Une apnée de longue haleine où la faim et la soif n'existent pas.*

*Où la seule chose qui existe est la croissance et le développement.*

*Cette retraite, c'est permettre à l'homme de se réinitialiser, de réinitialiser tout son système qui a été pollué par des années de conditionnement. »*



Le jeûne va permettre à l'intégralité de ton corps, de tes énergies, de ta psyché, de ton âme de faire une purge grandeur nature et surtout de se remettre à zéro.





# Ce que le jeûne vient ouvrir dans le corps et le système intérieur

D'un point de vue biologique et physiologique, un jeûne encadré de 72 heures permet au corps de sortir progressivement de son mode habituel de fonctionnement.

Dans les premières heures, le corps utilise encore le glucose disponible et ses réserves de glycogène. Puis, lorsque ces réserves diminuent, il commence à modifier sa manière de produire de l'énergie : il passe peu à peu d'un fonctionnement principalement basé sur le sucre à un fonctionnement davantage tourné vers les graisses et les corps cétoniques.

Ce passage est souvent appelé "switch métabolique". Les cétones peuvent commencer à être produites dès 8 à 12 heures de jeûne, et après environ 24 heures, les réserves de glycogène hépatique sont généralement fortement diminuées, ce qui pousse le corps à puiser autrement dans ses ressources.

C'est précisément ce basculement qui m'intéresse dans cette retraite. Parce qu'il ne s'agit pas seulement de ne pas manger. Il s'agit de sortir du réflexe automatique de remplissage.

Remplir le ventre.

Remplir le silence.

Remplir le manque.

Remplir l'ennui.

Remplir l'émotion.

Remplir le vide pour ne pas le rencontrer.

Le jeûne vient ouvrir un espace.

Un espace où le corps n'est plus sans cesse occupé à digérer.

Un espace où l'énergie peut se rediriger vers l'écoute, l'intégration, la réparation, la perception.

Un espace où les émotions que l'on avale d'habitude peuvent enfin remonter à la surface pour être vues, senties, traversées.

Certaines recherches montrent que le jeûne intermittent peut améliorer à court terme certains marqueurs comme la glycémie, le poids, le cholestérol, la pression artérielle ou l'inflammation chronique, même si les effets à long terme restent encore étudiés et ne sont pas identiques pour tout le monde.

Le jeûne est aussi associé à des mécanismes cellulaires d'adaptation et de réparation, notamment l'autophagie, ce processus par lequel les cellules recyclent certains composants abîmés ou inutiles.

Mais dans cette retraite, le jeûne n'est pas présenté comme une méthode miracle.

Il est un support.

Un axe.

Un dépouillement.

Une manière de revenir à l'essentiel, comme cela m'a été transmis : l'eau, le silence, la sécurité, le ressenti, l'écoute, la croissance.





# Le cadre du jeûne pendant la retraite

Précisions :

- Jeûne obligatoire
- Durée exacte du jeûne : 72 h
- Heure de début : vendredi 9 octobre 2026 à 20 h
- Heure de reprise alimentaire : lundi 12 octobre 2026 à 20 h
- Type de jeûne proposé : hydrique (eau, café, thé, infusion)



Pendant ces 72 heures, il ne sera pas question de performance.  
Il ne sera pas question de contrôle.  
Il ne sera pas question de prouver que tu peux tenir.  
Il sera question de revenir à ton corps autrement.  
De l'entendre sans le saturer.  
De sentir ce qu'il demande.  
De rencontrer ce qu'il garde.  
De voir comment il réagit lorsque le bruit extérieur diminue, lorsque les habitudes se suspendent, lorsque la nourriture ne vient plus immédiatement recouvrir l'émotion.

Le jeûne devient alors une porte.  
Une porte vers le corps.  
Une porte vers l'âme.  
Une porte vers les mémoires.  
Une porte vers le vide fertile.  
Ce vide n'est pas une punition.  
Il est un espace de renaissance.  
Il est ce retour symbolique au ventre originel : l'eau, le silence, la protection, la lenteur, l'absence de sollicitation, la croissance invisible.

Et c'est là que la retraite prend tout son sens.  
Tu ne viens pas seulement "faire un jeûne".  
Tu viens vivre une expérience de retour à l'origine.  
Tu viens déposer ce que ton système porte depuis trop longtemps.  
Tu viens laisser ton corps se réinitialiser, ton mental se calmer, ton énergie se clarifier, ton âme reprendre de la place.

Le jeûne est central parce qu'il crée le vide nécessaire à la renaissance.  
Là où il y avait saturation, il ramène de l'espace.  
Là où il y avait automatisme, il ramène de la conscience.  
Là où il y avait remplissage, il ramène de l'écoute.  
Là où il y avait contrôle, il ramène de l'abandon.  
Et dans cet espace, quelque chose peut enfin se remettre à respirer.



# Précautions et sécurité

Le jeûne proposé dans cette retraite est un jeûne encadré dans un cadre de bien-être, d'introspection et de reconnexion à soi. Il ne remplace pas un suivi médical.

Le jeûne n'est pas adapté à tout le monde. Il est déconseillé notamment en cas de grossesse, d'allaitement, de troubles du comportement alimentaire, de diabète traité par insuline ou certains médicaments, de fragilité importante, ou de situation médicale nécessitant un suivi particulier.

En cas de doute, il est demandé de prendre l'avis d'un professionnel de santé avant l'inscription.

Dans tous les cas, un questionnaire de contre-indications médicales et de santé vous sera envoyé pour valider votre inscription.

Chaque participant(e) reste responsable de vérifier que le jeûne ou l'allègement alimentaire est adapté à sa situation personnelle.

Si le jeûne est trop dur, il te sera proposé des bouillons de légumes bio que j'aurai préparés afin de t'aider dans le processus. Boire un bouillon n'est pas un échec. C'est que ton corps n'est pas en capacité, à ce moment-là, de faire ce travail-là. Ce n'est en rien un échec. C'est une réussite.

Cette retraite ne remplace pas un suivi médical, psychologique ou thérapeutique.





# Avant et après le jeûne

Informations importantes :

Un mois avant la retraite, vous recevrez par mail le protocole alimentaire à respecter. Car, avant un jeûne, il est conseillé d'alléger progressivement l'alimentation afin de ne pas arriver dans une rupture trop brutale.

Il pourra être recommandé de diminuer progressivement :

- alcool ;
- café ;
- sucre raffiné ;
- aliments très lourds ;
- produits ultra-transformés ;
- repas trop tardifs ou trop copieux.

Pendant la retraite, l'hydratation, le repos, l'écoute du corps et l'accompagnement seront essentiels.

La reprise alimentaire se fera avec douceur, à travers une alimentation végétarienne, simple, vivante et respectueuse du système digestif. Ensuite, un protocole alimentaire pour les jours suivant la retraite te sera remis sur place en main propre.

Il est même conseillé d'effectuer une fois 24 h de jeûne, et une fois 48 h de jeûne dans les mois précédant la retraite.





# Le cadre énergétique, émotionnel et collectif



Pour que la retraite puisse être vécue en profondeur, un cadre clair sera posé dès l'arrivée. Ce cadre n'est pas là pour contraindre. Il est là pour protéger le processus.



## Confidentialité

*Tout ce qui est partagé dans le groupe reste dans le groupe.  
Les paroles, les émotions, les histoires et les vulnérabilités déposées pendant la retraite ne doivent pas être répétées à l'extérieur.  
La confidentialité permet à chacun(e) de se sentir en sécurité.*



## Respect du rythme de chacun(e)

*Chaque personne vit le processus à sa manière.  
Certaines auront besoin de parler.  
D'autres de se taire.  
Certaines pleureront.  
D'autres ressentiront surtout de la fatigue, du calme, des résistances ou des prises de conscience silencieuses.  
Il n'y aura pas de bonne façon de vivre la retraite. La bonne façon sera la tienne.*



## Téléphone et monde extérieur

*Le téléphone sera proscrit durant la journée pendant la retraite, afin de favoriser la déconnexion, le retour au corps et la présence au processus.  
Le soir, il sera possible de consulter ton téléphone pour les urgences familiales.  
Mais le but est de se déconnecter complètement du monde extérieur.*



## Alcool et substances

*Pour préserver la clarté du processus, l'alcool et les substances ne seront pas autorisés pendant la retraite.*



## Vie collective

*Cette retraite est aussi un espace de groupe.  
Chacun(e) sera invité(e) à respecter le lieu, les autres participant(e)s, les temps de silence, les espaces communs et les consignes transmises.  
Le groupe devient un contenant.  
Un cercle.  
Un espace qui soutient la traversée de chacun(e).*





# Qui t'accompagne dans ce passage ?



Moi, c'est Aurore, canal pur médiumnique et énergétique.

Passeuse de seuil et de renaissance.

Je pratique le jeûne depuis des années.

Et, si on m'a transmis cette retraite, c'est que ce que tu vas traverser durant ces cinq jours-là, je l'ai déjà traversé.

J'ai été sur ce seuil où tu te trouves aujourd'hui.

Et pas qu'une fois...

Je l'ai revécu encore et encore jusqu'à renaître.

Cela m'a permis d'apprendre la force, la résilience, la *transcendance*, l'*alchimisation*, la *guidance*.

Cela m'a permis de connaître le chemin qui mène à la lumière de soi.

À cette lumière intérieure qui ne demande qu'à être vue, qu'à se révéler.

J'ai conscience de ce que tu vis, vas vivre et découvriras.

Et cette conscience me permettra de t'emmener à la rencontre de toi.





# Ce qui est inclus



Le tarif comprend :

- l'hébergement pour 4 nuits ;
- les repas, jus, tisanes ou propositions alimentaires prévues dans le cadre de la retraite ;
- mon accompagnement pendant toute la durée de la retraite ;
- les méditations guidées ;
- les soins collectifs ;
- le bain sonore ;
- les cercles de parole ;
- les transmissions ;
- la régression guidée ;
- les messages de l'âme ;
- la cérémonie cacao ;
- les pratiques corporelles douces ;
- les rituels d'ouverture, de passage et de fermeture.





# Ce qui n'est pas inclus



Le tarif ne comprend pas :

- le transport jusqu'au lieu de la retraite ;
- les dépenses personnelles ;
- les assurances personnelles ;
- les soins individuels supplémentaires (en option) ;
- les demandes spécifiques non prévues dans le cadre initial.





# Informations pratiques



Dates : du vendredi 9 octobre au mardi 13 octobre 2026

Arrivée : Vendredi 9 octobre 2026 17h00

Départ : Mardi 13 octobre 2026 après le cercle de fermeture

Lieu : Vaucluse

Nombre de places : 10

Hébergement : Toutes les chambres sont partagées et collectives.  
Pas de chambre individuelle

Tarif : 1000 €

Acompte pour réserver la place : 250 €

Solde : payable à l'arrivée de la retraite

Modalités de paiement : 1,2,3,4 fois possible

Contact / inscription : Auprès de moi directement  
DM insta, Sms, Mail



• 20 •



OROLISTIQUE



# Après la retraite : l'intégration



Le retour fait partie du processus.

Après cinq jours de reset, il est important de ne pas repartir immédiatement dans le trop-plein, les obligations, les sollicitations ou les anciennes habitudes. L'intégration peut durer plusieurs jours, parfois plusieurs semaines.



Il est possible de ressentir :

- de la fatigue ;
- un besoin de silence ;
- une grande clarté ;
- des émotions qui continuent de se libérer ;
- des rêves plus intenses ;
- des prises de conscience différées ;
- une envie de trier, ranger, modifier certaines choses ;
- une sensibilité accrue ;
- une paix nouvelle ;
- un besoin de poser des limites plus justes.



## Conseils d'intégration

Dans les 7 jours qui suivent, il est conseillé de :

- boire beaucoup d'eau ;
- continuer une alimentation douce ;
- éviter les environnements trop lourds si possible ;
- dormir suffisamment ;
- écrire ce qui évolue ;
- ne pas prendre de décisions impulsives sous le coup de l'émotion ;
- poser un acte concret d'alignement ;
- honorer les besoins du corps ;
- garder un temps quotidien de silence ou de respiration.



La retraite ouvre un passage.

L'intégration permet de l'habiter.





# Conditions et précautions



Cette retraite est un accompagnement de bien-être, de développement personnel, énergétique et introspectif.

Elle ne remplace pas un suivi médical, psychologique, psychiatrique ou nutritionnel.



Chaque participant(e) est invité(e) à m'informer de toute situation particulière pouvant nécessiter une adaptation : traitement médical, fragilité physique, trouble alimentaire, grossesse, pathologie connue, traumatisme récent, difficulté émotionnelle importante ou besoin spécifique.



L'inscription implique l'acceptation du cadre, des règles de vie collective, du respect du groupe et de la responsabilité personnelle de chacun(e).





# Conclusion



Retraite Reset, ce n'est pas simplement un espace de jeûne, de silence, de méditation, de soin.



Retraite Reset, c'est l'espace de réconciliation entre toutes les parts de toi.  
Toutes ces parts que tu distilles et ignores depuis des années.



Retraite Reset, c'est te donner l'opportunité de renaître là où tu as cru mourir.



C'est l'opportunité de vivre ta vie.  
C'est l'opportunité d'enfin te rencontrer.  
C'est l'opportunité de te voir pour la première fois.



Retraite Reset, c'est toi face à toi, dans ta plus pure essence.



Retraite Reset, c'est revivre à l'intérieur de toi.





# Pour réserver ta place ou recevoir plus d'informations



◆ 06 61 61 65 57



◆ Oro\_listique



◆ orolistique@gmail.com



Si quelque chose en toi a répondu à cet appel,  
je serai honorée de t'accompagner sur ce chemin de retour à l'essentiel.

*Aurore*

*Je t'accueillerai dans cet espace avec présence, douceur et vérité.*

