



Retraite créative en Provence verte

15 au 21 juin 2025



Salernes (Var – FRANCE)



Journal créatif®

Déconnexion

Moments entre femmes

Créativité

Découvertes

Nature

Prendre du temps pour Soi

Se ressourcer



Je t'emmène en escapade créative en Provence Verte

Viens découvrir une région ensoleillée et gourmande, tout en te reconnectant à ta créativité et à la nature et en partageant des moments forts entre femmes.



Cette retraite, je la rêve comme :

Une expérience **humaine** avec des moments de **convivialité** entre femmes, des **rencontres** et du **partage**

Une bulle de **douceur** dans ton quotidien

Une reconnexion à la **nature**

Un voyage intérieur pour renouer avec ta **créativité** et attiser ta **curiosité**

Une semaine alliant sororité, **authenticité**, rires et **légèreté**.

Ce n'est **pas pour toi** si tu souhaites :

Un stage à visée thérapeutique

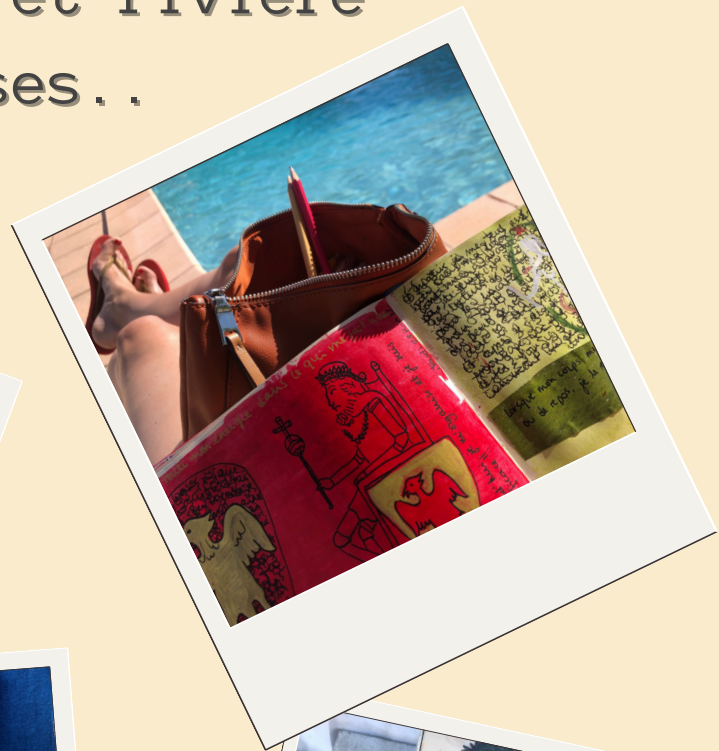
Un programme intensif de développement personnel

Une formation sur le Journal créatif®

Une semaine où les préoccupations sérieuses prennent le dessus !

Au programme :

- Pratiques quotidiennes de Journal créatif®
- Balades au coeur de la nature
- Ateliers créatifs : cyanotype, céramique...
- Visites de villages provençaux et leurs marchés
- Baignade : piscine et rivière
- et d'autres surprises..





HISTOIRE DE FAMILLE



Viens nous rejoindre, ma mère et moi, pour une semaine dans la bienveillance, la sororité, la légèreté et la rencontre.

Mais comment en suis-je venue à concevoir ce séjour ?

Après avoir découvert une nouvelle contrée lors de ma première retraite créative organisée en 2024 dans le Limousin, je souhaitais déposer mes valises créatives dans une terre chère à mon cœur : la Provence verte.

Je passe des vacances familiales autour de Cotignac et Salernes depuis 1996, mes parents y ont même eu une maison pendant 18 ans. J'y suis retournée à toutes les saisons, fascinée par la belle lumière, la douceur de vivre, le soleil et la gentillesse des habitants.

Il me paraissait logique de t'emmener découvrir ce coin de Provence que je connais comme ma poche et pour prendre soin de nos papilles, qui d'autre que ma propre mère pour nous gâter ?

Bref, si tu as envie de découvrir une jolie région, de passer du temps dans la nature et dans ton journal créatif, dans un cadre bienveillant et authentique, tu es au bon endroit !

Julie



EN SAVOIR PLUS

J'aime me définir comme une **grande voyageuse créative**. J'ai fondé Passeport pour Soi en 2022, lieu d'escapades créatives pour aller à la rencontre de soi-même, dans la bienveillance et l'écoute, grâce à l'écriture, le dessin et le collage.

Criminologue de formation, j'ai bourlingué pendant des années autour du monde, avant de découvrir le Journal créatif® pendant un burn-out. Je me suis formée à cet outil et à d'autres formes d'accompagnements créatifs. Aujourd'hui, j'accompagne principalement les femmes dans tous leurs moments de transition grâce à la créativité.

Julie



1/ Surnom : Julie, Ju

2 / Age : 8 ans dans ma tête, 45 ans sur ma carte d'identité

3/ Situation familiale : mariée avec l'homme de ma vie, et malgré un long parcours PMA, pas d'enfant.

4/ Catégorie socioprofessionnelle : entrepreneuse

5/ Aime : la photo, la nature, le voyage, Pink Floyd, la créativité, les grandes boucles d'oreille

6/ Résidence : alternance entre Bruxelles et le Condroz (en Belgique)



Brigitte est la maman de Julie et sera notre cuisinière. Avec ses petites mains (= les intendantes), elle nous concoctera de bons petits plats frais et de saison pendant la semaine.

1/ Son p'tit nom : Bribri

2 / Age : on verra si elle vous le dit !

3/ Situation familiale : mariée depuis 48 ans, 3 grandes filles et 5 petits-enfants.

4/ Catégorie socioprofessionnelle : retraitée – ancienne secrétaire de direction

5/ Aime : la photo, les oiseaux, le voyage, la cuisine

6/ Résidence : dans le Brabant wallon (Belgique)



Brigitte



Nous serons hébergées dans un ancien domaine agricole, au coeur de la nature.

Située à environ 2km du centre de Salernes, la propriété offre une vue exceptionnelle sur les collines et la rivière "La Bresque".

La grande terrasse surplombant la piscine offre un panorama exceptionnel



Nous aurons à notre disposition la maison principale, la maisonnette adjacente, une grande piscine sécurisée (16x6m), une grange et tout le jardin autour.



- 3 chambres doubles
- 2 dortoirs de 4 lits
- 2 salles de bain
- 1 salle de douche
- 4 WC



En pratique

LA RETRAITE CREATIVE



Date

Du 15 au 21 juin 2025

Arrivée le dimanche à partir de 16h, départ le samedi avant 10h

Pour s'y rendre

Le covoiturage est encouragé entre participantes (il sera facilité par la création d'un groupe WhatsApp)

En train jusqu'à la gare de Les Arcs – Draguignan (et puis nous venons vous chercher, la maison est à environ 30 minutes de la gare).

Tarif de la retraite

1150 €

S'INSCRIRE (lien)

Inclus dans le prix :

Les activités, l'accompagnement, le logement en chambre partagée, les repas, le matériel créatif

Supplément pour chambre seule : + 250€ (nombre limité)

Réduction pour coup de main en cuisine : - 175€ (nombre limité)

NON Compris dans le prix:

Les trajets et les suppléments optionnels

Conditions générales de vente:

- Un acompte de 400 € remboursable à 50% jusqu'à 3 mois avant le départ confirme l'inscription. L'acompte doit être payé dans les 72h de la réception du mail de confirmation. Au delà de ce délai, ta place et les options choisies ne sont plus garanties.
- Le solde est à payer 60 jours avant le départ
- En cas d'annulation au plus tard 40 jours avant le départ, remboursement de 50% du montant total
- En cas d'annulation moins de 40 jours avant le départ, le solde est dû
- En cas d'annulation de la part de l'organisation, l'intégralité du montant est remboursé
- Sauf mention contraire au moment de l'inscription, aucune assurance particulière n'est fournie et le participant dégage Passeport pour Soi de toute responsabilité en cas d'accident de quelque nature que ce soit ou de dommages sans aucune exception ni réserve, causé dans le cadre d'une retraite créative.

Projet de programme

	dimanche 15 juin	lundi 16 juin	mardi 17 juin	mercredi 18 juin	jeudi 19 juin	vendredi 20 juin	samedi 21 juin
En autonomie	arrivée	<i>rituel matinal dans son journal</i>	<i>rituel matinal dans son journal</i>	<i>rituel matinal dans son journal</i>	<i>rituel matinal dans son journal</i>	<i>rituel matinal dans son journal</i>	Départ
matin		Atelier de journal créatif	Visite du marché de Cotignac et pratique créative	Journée libre	Atelier de céramique	Visite de Villecroze et pratique créative	9h30 : Aurevoir et départ
après-midi	16h: accueil des participant es	Visite de Sillans la Cascade et pratique créative	Atelier découverte du cyanotype		Visite de l'abbaye du Thoronet et pratique créative	Atelier Carnet totem	
soirée	Soirée de bienvenue	Temps libre	Temps libre	Temps libre	Temps libre	Soirée de clôture	



Foire aux questions



En quoi consiste le coup de main en cuisine ?

Un nombre limité de places est réservé pour celles qui souhaitent une réduction sur le prix de la retraite et en contre partie, donner un coup de main en cuisine. Il s'agit d'aider à mettre et débarrasser la table, préparer la nourriture sous la direction de Brigitte (menus prédéfinis), disposer un buffet, ranger la cuisine, remplir et vider le lave-vaisselle.

Je n'ai jamais fait de Journal créatif®, c'est un problème ?

Cette retraite ne nécessite aucune habilité artistique particulière, elle est ouverte à toutes ! Elle sera l'occasion de redécouvrir ta créativité et tu seras guidée dans ton processus. Tu seras toujours libre de changer les consignes.

Est-ce que toutes les activités sont obligatoires ?

Non ! Ce séjour est placé sous le signe de la liberté et du temps pour toi. Aucune activité n'est obligatoire, tu participes à ce que tu souhaites.

Y a-t-il des temps libres ?

Oui, une journée entière est véritablement consacrée à tes envies (avec des propositions) et tous les jours, il y aura des moments de temps libre.

Des moments solo, c'est possible ?

Oui, aucune activité n'est obligatoire ! Tu es libre de rester au gîte, de profiter du soleil, de la piscine, de lire ton livre ou de dormir...

Je n'aime pas les grands groupes, combien on sera ?

Vous serez maximum 11 participantes

Encore une question ?

Envoie un email à passportpoursoi@gmail.com
téléphone moi au +32 475 81 04 16 
ou envoie moi un WhatsApp !

