

Soirée d'accueil

Soirée conviviale incluant

- un apéritif,
- un repas pizzas au feu de bois
- suivi d'un cercle d'ouverture



Une soirée qui permet à
chacun de faire connaissance
et de poser ses intentions.

Programme de la journée

- 9h30 —● Réveil corporel + Atelier
- 12h30 —● Repas
- 14h00 —● Atelier
- 17h30 —● Temps libre (spa, sauna, massage, balade, repos...)
- 20h00 —● Repas
- 21h00 —● Veillée (cercle de parole, rituels, méditation...)

Pour allier confort et convivialité, les repas sont organisés comme suit :
🍴 les petits déjeuners et repas du midi préparés par nos hôtes.

🍴 les repas du soir sont préparés ensemble, à tour de rôle.

Merci de nous transmettre à l'avance vos intolérances



Jour 1

***LIBERATION DE LA CHARGE
MENTALE ET EMOTIONNELLE...***



Programme Jour 1



9h30 - Reconnexion au corps

Étirement, respiration, danse libre et méditation

➤ Un doux rituel du matin pour reconnecter au corps et à la présence.

10h- Cercle d'ouverture & Théorie : Comprendre la surcharge mentale

**“Tu ne sais plus pourquoi tu es fatiguée ?
C’est normal : tu penses pour tout le monde.”**

Dans ce temps de partage guidé, nous poserons ensemble les bases :

- Qu’est-ce que la surcharge mentale ?
- Comment elle s’installe, insidieusement, depuis l’enfance et les rôles sociaux qu’on nous a assigné ?
- Pourquoi elle touche en particulier les femmes ?
- Quels sont ses effets physiques, émotionnels, psychiques ?

Fatigue chronique, irritabilité, perte de désir, troubles du sommeil, sensation de ne jamais “déconnecter”... La surcharge mentale n’est pas visible, mais elle est bien là, pesante, constante, invisible. Ce cercle est un espace de mise en lumière, de prise de conscience douce, sans jugement, avec bienveillance.

12h30 - 14h : Repas

14h - 17h30 : Atelier créatif – Revenir à soi

Un atelier pour commencer à explorer :

- Où je me suis oubliée ? À quoi je dis “oui” par habitude ?
- Que veut dire “paix intérieure” pour moi ?

Exercices doux, échanges, écriture intuitive, écoute guidée. Un moment fort pour revenir dans ton axe et poser les premiers repères de ton réalignement.

17h30 - 20h : temps libre + préparation des repas

20h : Repas

21h : Veillée - Rituel d’apaisement

“ Le calme s’installe. Le corps lâche. L’esprit s’ouvre “

Une veillée douce pour accueillir la nuit :

- Méditation guidée ou en silence
- Petit rituel d’apaisement (visualisation, respiration, geste symbolique)
- Temps de parole libre (ou silence respecté)

Un espace sacré pour remercier la journée, laisser aller les tensions et t’ouvrir en douceur au processus intérieur du séjour.

Jour 2

RECONNEXION AU CORPS ET À L'INTUITION



Programme Jour 2



9h30 - Reconnexion au corps

Étirement, respiration, danse libre et méditation

➤ Un doux rituel du matin pour reconnecter au corps et à la présence.

10h - Atelier : Déposer ce qui est trop lourd

**“Ce n’est pas toi qui es trop faible.
C’est ce que tu portes qui est trop lourd.”**

Dans cet atelier guidé, tu seras invitée à reconnaître :

- Ce qui ne t’appartient plus
- Ce que tu portes par loyauté, obligation, culpabilité
- Les injonctions invisibles : être parfaite, performante, disponible, forte...

tu pourras déposer une partie de cette surcharge, et créer de l’espace à l’intérieur.

12h30 - 14h : Repas

14h - 17h30 : Atelier Lecture intuitive

- Un moment unique d’ouverture à toi-même.
- Lecture de l’instant, lecture de l’âme...
- Ce que tu ne dis pas avec les mots, ton énergie le révèle.

Un atelier conduit avec délicatesse et intuition, pour que tu puisses :
Recevoir un éclairage sur ce que tu vis.

Entendre une sagesse intérieure parfois oubliée. T’ouvrir à un espace plus vaste de
compréhension de toi-même

17h30 - 20h : temps libre + préparation des repas

20h : Repas

21h : Veillée - Honore la femme que tu es

- Tu n’es pas ce que tu fais.
- Tu es ce que tu es.
- Et ça suffit.

Dans cette veillée :

Un moment pour t’honorer, pour déposer la superwoman.

Pour revenir à la femme, dans sa lumière comme dans sa vulnérabilité.

Jour 3

RÉ APPROPRIATION DE SON RYTHME ET DE SES BESOINS



Programme Jour 3



9h30 - Reconnexion au corps

Étirement, respiration, danse libre et méditation

► Un doux rituel du matin pour reconnecter au corps et à la présence.

10h - Balade

“Quand le mental se tait, le cœur commence à parler.”

Un moment de retour à l'essence.

Selon la météo, nous profiterons des chemins de randonnées environnants pour un retour à Soi, dans le silence de la nature.

12h30 - 14h : Repas

14h - 17h30 : Atelier de constellations archétypales

De la petite fille à la femme consciente :

**“Je ne suis plus celle que j'ai appris à être.
Je suis celle que je choisis d'être “**

Dans cet atelier, tu seras guidée pour explorer :

- Les schémas hérités (la bonne fille, la forte, la gentille, la silencieuse...),
- les masques de protection que tu as portés longtemps.
- Les besoins réels de la femme que tu es aujourd'hui,
- Ce qui t'anime ici et maintenant, sans injonction, sans condition

Par des pratiques de conscience, d'intuition, d'expression libre, tu seras invitée à laisser derrière toi ce qui ne t'appartient plus, et à poser les bases d'un alignement juste et vivant.

17h30 - 20h : temps libre + préparation des repas

20h : Repas

21h : Veillée - “plan d'action”

Cercle d'intégration des changements à mettre en place.

A ce stade, tu as fait des prises de conscience mais seules, elles ne suffisent pas. Il est l'heure de repartir avec des actes concrets à instaurer pour un quotidien apaisé.

C'est le moment pour toi de t'engager dans les changements à mettre en place.

Jour 4

***INTÉGRER, REMERCIER,
REPARTIR ALIGNÉE***



Programme Jour 4



9h30 - Matinée de clotûre

**“Tu ne repars pas la même.
Tu repars toi “**

Un temps précieux pour :

- Partager ce que tu as traversé, déposé, découvert
- Nommer les prises de conscience
- Écouter et recevoir celles des autres femmes
- Célébrer le chemin parcouru
- Poser une intention claire pour la suite
- C’est un moment de reconnaissance, d’ancrage, et de connexion profonde.
- Tu es invitée à repartir plus légère, plus lucide, plus centrée.

**Un espace pour dire, ou simplement ressentir.
Pour laisser résonner ce qui a été transformé.
Pour honorer celle que tu redeviens.**

