



# Retraite Alchimique

un voyage au coeur de soi

2-3-4 Octobre 2026

**548 €** en chambre partagée

~~**598 €** en chambre individuelle~~

**complet**



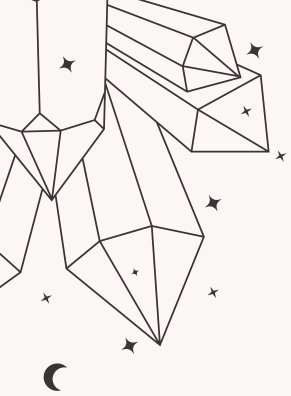
Yoga – Méditation Magnétique – Qi Cleansing  
– Hypnose Collective – Soins énergétiques –  
Bain glacé – Ecriture – Danse intuitive ...



Domaine de Bodeuc – La Roche Bernard (56)







À l'image des arbres qui laissent leurs feuilles se détacher progressivement, l'automne nous invite à **ralentir**, à **revenir à soi**, à l'**essentiel** et à **faire de la place**.

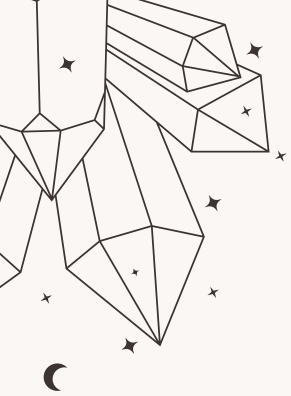
**C'est la saison du lâcher-prise, du bilan, de la métamorphose intérieure.**

**Plongez dans une immersion** de 3 jours et 2 nuits ponctuée de pratiques énergétiques et somatiques puissantes dans un lieu magique.

Pour celles et ceux qui sentent qu'il est temps de **se libérer des poids** du passé, d'**apaiser le mental** et de **revenir à l'essentiel**.

Elle ne s'adresse pas uniquement aux yogis, mais à **toute personne prête à s'ouvrir à un voyage intérieur** pour mieux se comprendre, se délester de ce qui pèse et repartir plus **légère, ancrée et alignée**.





## INFOS PRATIQUES

---

- ➡ **Dates** : du vendredi 2 Octobre à partir de 14h au dimanche 4 Octobre 17h
- ➡ **Lieu** : Le Temps est Venu, 592 Domaine de Bodeuc - 56130 NIVILLAC
- ➡ **Tarif** : à partir de 548 €/personne en tout inclus (sauf transport)
- ➡ **Activités** : méditation magnétique & Qi Cleansing, respiration consciente, hypnose collective & visualisation, cercles de parole, danse intuitive, yoga, voyage au tambour, écriture, balades, bain glacé ...
- ➡ **Pré-requis** : aucun ! Cette retraite s'adresse à des personnes qui ressentent un appel à vivre une transformation intérieure, à se libérer de blocages émotionnels et à se reconnecter à leur essence profonde.
- ➡ **Valeurs** : AUTHENTICITÉ, RESPECT, OUVERTURE DU COEUR & DE L'ESPRIT.



# LE LIEU

Un lieu vibrant, soucieux de permettre à chacun de s'ouvrir à la transition écologique, situé en Bretagne Sud, à 20 minutes de la mer, à environ 2h30 de Paris, 1h15 de Rennes et de Nantes. L'endroit idéal pour prendre une pause dans le tourbillon du quotidien.

➔ Une **salle de pratique de 108m<sup>2</sup>**, en bois et verre au milieu des arbres.



➔ Des **chambres soignées**, décorées avec goût, partagées (2 lits séparés) ou individuelles.



➔ Des espaces communs **cocooning** dans un cadre exceptionnel.





# AU PROGRAMME

---

☾ ➡ **Méditation magnétique & Qi Cleansing** (en groupe)

**Hypnose & visualisation**

**Respiration consciente**

**Cercles de paroles**

**Chants de Mantra**

**Danse intuitive**

**Introspection & exercices d'écriture**

**Mouvement / Yoga Vinyasa**

**Voyage sonore au tambour**

**Atelier manuel**

**Balade méditative**

**Temps de repos & d'échanges**

**Sauna japonais / bain glacé**

➡ Des temps d'**échanges** et de **partages** avec le groupe, sans pression ni aucune obligation !

➡ Des **temps libres** pour se **reposer, lire, profiter** de la nature environnante, se ressourcer.

➡ Des **moments de convivialité** autour de repas végétariens faits maison et avec amour !





# VOS ORGANISATRICES

---



**Martine** est hypnothérapeute et énergéticienne à Bordeaux. Elle associe des méthodes éprouvées par les neurosciences à des techniques plus subtiles. Formée en psychologie, en lecture énergétique et en Cleansing, elle accompagne avec douceur et profondeur celles et ceux qui veulent retrouver leur magie.

@martine\_therapeute





# VOS ORGANISATRICES

---



**Marie** accompagne les femmes et les hommes à réguler leur système nerveux, libérer les tensions et retrouver leur énergie vitale grâce au yoga Vinyasa, à la respiration, aux voyages sonores, au Qi Cleansing et à la thérapie psycho-corporelle. Son approche : créer des espaces bienveillants, sécurisés et hors du temps pour ralentir, se reconnecter à soi et avancer plus légère.

Son mantra : "ton corps te parle, écoute-le".

@yogibeestudio







# MODALITÉS D'INSCRIPTION

---

La retraite ne se tiendra que si un minimum de 12 élèves est atteint. Si la retraite devait-être annulée et reportée de ce fait, les acomptes vous seraient intégralement remboursés.

Pour être validée, toute inscription requiert de régler un acompte pour bloquer votre chambre.

## Prix du stage en pension complète :

- En chambre partagée (2 lits séparés) : ~~548~~ **498 €**
- En chambre individuelle (1 grand lit) : ~~598~~ € **548 €**

## Early Bird jusqu'au 14/02/2026

Le stage sera à nous régler directement (Martine ou Marie). N'hésitez pas à nous contacter si besoin de facilités de paiement.

## Engagement :

En cas d'annulation de votre part entre 1 & 3 mois avant le début de la retraite, vous serez remboursé de 50% du montant de l'hébergement et du stage.

Aucun remboursement ne sera fait en cas d'annulation moins d'un mois avant la retraite.

En cas d'annulation de notre part 1 mois avant la retraite (si le nombre minimum imposé par le lieu n'est pas atteint) vous serez remboursés à 100%.

**Pré-requis et contre-indications :** certaines pratiques de cette retraite peuvent être contre-indiqués dans certains cas.

Aussi, si tu as des problèmes de santé (asthme, maladie cardiovasculaires, épilepsies, chirurgie ou blessure récente, glaucome, crises de panique, hypertension, trouble mental sévère, anévrisme ou traitement médical), que tu es enceinte ou en cours d'allaitement, **merci de nous contacter avant de réserver ta place.**

