



## Retraite femmes « Communier en silence »

Du 16 au 20 mai 2022

Paix, silence & respiration

5 jours durant, nous nous relierons entre femmes au coeur des Cévennes, écrin précieux abritant les secrets du Féminin.

Les intentions de cette retraite :

- ❖ Goûter au silence à l'intérieur de soi
- ❖ Cultiver la présence à soi, à l'autre, au Vivant
- ❖ Toucher la beauté de l'instant divin

Conscience . Coeur . Corps . Présence  
Sororité . Silence . Souffle . Sacré . Instant . Soi

Arrivée le lundi midi et départ le vendredi après-midi. Programme intuitif selon les besoins du groupe et selon ce que propose l'Instant. Nous introduirons en douceur le silence à partir du mardi. Les journées seront rythmées de temps de contemplation, de respirations (incluant la pratique du Breathwork), de méditations, de pratiques douces corporelles, de cercles, de mantras.. De moments collectifs et solitaires.

Nous serons bercées par la magie du mas Rouveyrac, havre de paix à Cros, dans des chambres de 2 à 3 personnes. Piscine naturelle et sauna Légereté et conscience pour les repas. Déjeuners préparés par mes soins et avec amour, dîners en autonomie. Nos téléphones seront au repos pendant le séjour pour le respect de soi, du lieu et de ses gardien.ne.s

Hébergement : 140 euros

Repas végétaliens : 45 euros

Activités : 110 euros - Pour la facilitation et les activités proposées, j'ai à coeur de proposer une participation libre & consciente. Cette valeur est donc donnée à titre indicatif

❖ [masrouveyrac.com](http://masrouveyrac.com)

Infos/inscriptions 07.67.05.85.85 / [elisa.bourgouin@hotmail.fr](mailto:elisa.bourgouin@hotmail.fr)

Avec coeur,  
Elisa