



Retraite spirituelle entre femmes

# Breathwork & Yin yoga

Du 5 au 9 septembre 2022

*Retour au point zéro de notre être  
Retour à l'origine, à la source*

*Voici le temps de la retraite  
Du souffle, du silence et du vide  
De l'inspiration, de l'expiration et de la pause*

*Ancrées à la Terre, à nos terres intérieures  
Reliées ensemble au Ciel et aux étoiles*

Paix . Souffle . Corps . Pureté .  
Reset . Equanimité . Centre .

Vide . Point zéro  
Noyau . Origine

Cette retraite est un espace de profonde transformation personnelle et spirituelle par le corps et la respiration. Elle est une invitation à plonger dans les profondeurs de ton être pour te relier à la Paix. En médecine chinoise, nous serons dans la saison associée au Poumon, à la peau, à la respiration, à la concentration, au centre

Les intentions :

- > *Embrasser le Soi par la voie du corps et du souffle*
- > *Se relier à sa lumière et contacter son centre divin*

Pratiques : Breathwork - Yin yoga - Méditations - Cercles  
- Marche silencieuse

Le Breathwork et le Yin yoga nous enseignent le lâcher-prise, l'abandon, la lenteur et l'amour de soi. Dans les bras de la Terre Mère, nous pratiquerons entre une à deux séances de Breathwork collective par jour. La pratique du Breathwork est un processus puissant de respiration consciente et connectée qui mène à l'autoguérison du

corps, de l'esprit et de l'âme.

Hébergement en gîte dans un écrin de paix au sommet des montagnes cévenoles. Piscine naturelle et sauna. Les matinées seront en silence. Préparation des repas en auto-gestion. Téléphones au repos pendant le séjour pour le respect de soi, du groupe, du lieu et de ses gardien.ne.s

Arrivées lundi midi, départs vendredi après-midi

Hébergement : 140 euros (4 nuits en chambre de 2-3)  
Repas végétaliens : 45 euros  
Pratiques : participation libre entre 175 et 350 euros  
Lieu : Mas Rouveyrac (Cros, proche St Hippolyte du Fort)

*8 places - Retraite réservée aux femmes*

Infos/inscriptions :

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

Amour,  
Elisa