

A photograph of a woman's back, seen from behind, with her hands clasped behind her head. A large, vibrant green fern frond is placed across her right shoulder and upper back. The background is a soft-focus green forest. The text is overlaid in white.

Mon corps, ma terre

Une demeure entre femmes pour
resacraliser son intimité

13 au 16 novembre 2025
Cévennes (30)

✧ ***L'essence*** ✧

Un écrin de femmes en pleine nature, pour revenir au vivant : à la peau, au souffle, à la douceur de vivre, à la chaleur d'un foyer.

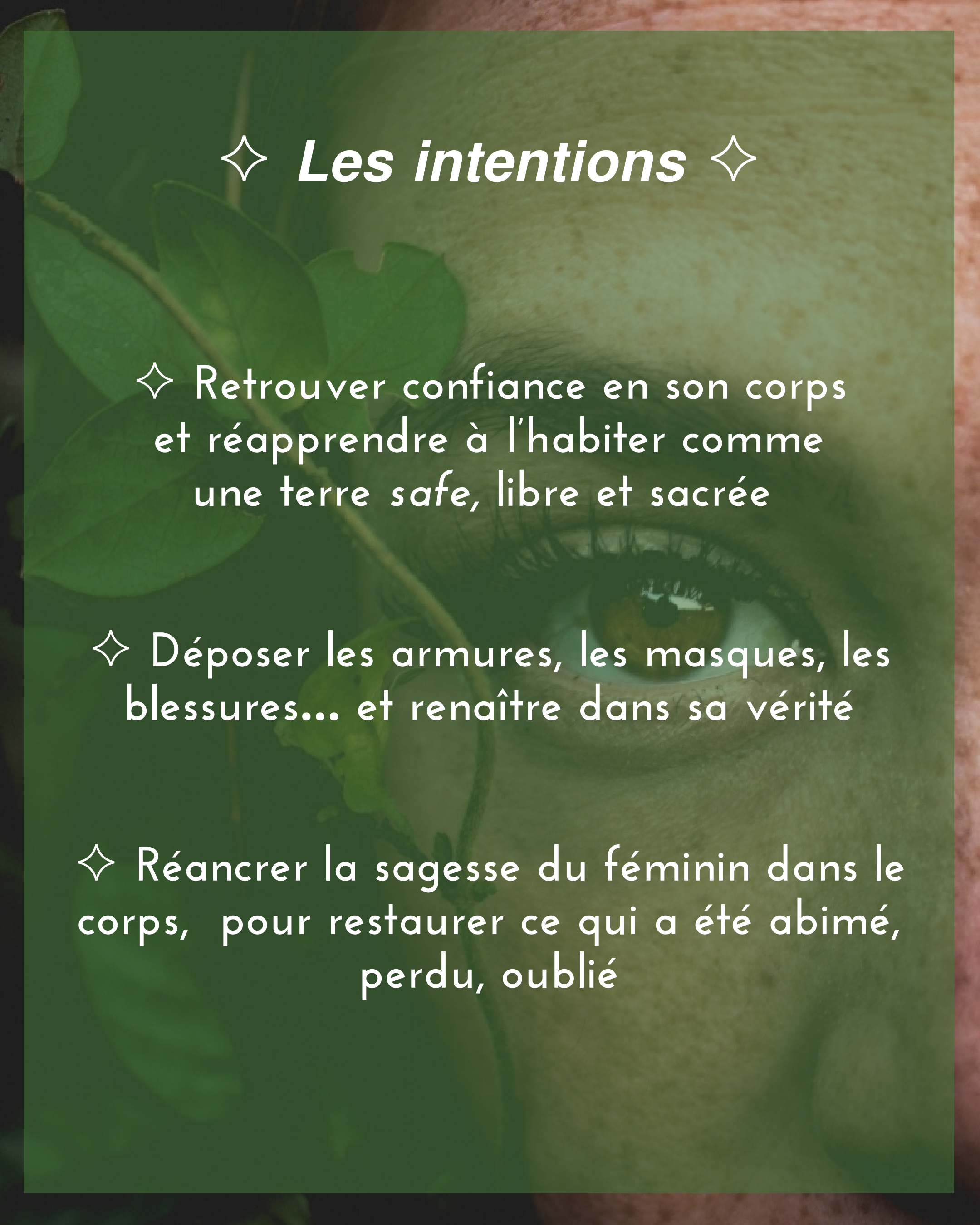
Un temps *hors du temps*, pour s'enraciner, s'incarner, se relier à notre nature de femme — de chair, de terre, et de plaisirs.

Redonner lumière à son intimité. Tisser un nid de sécurité dans les fibres du corps.

Prendre soin. Ralentir. Ressentir. S'écouter. S'aimer.



*Une maison, des femmes, un feu,
L'automne et le temps qui s'étire*

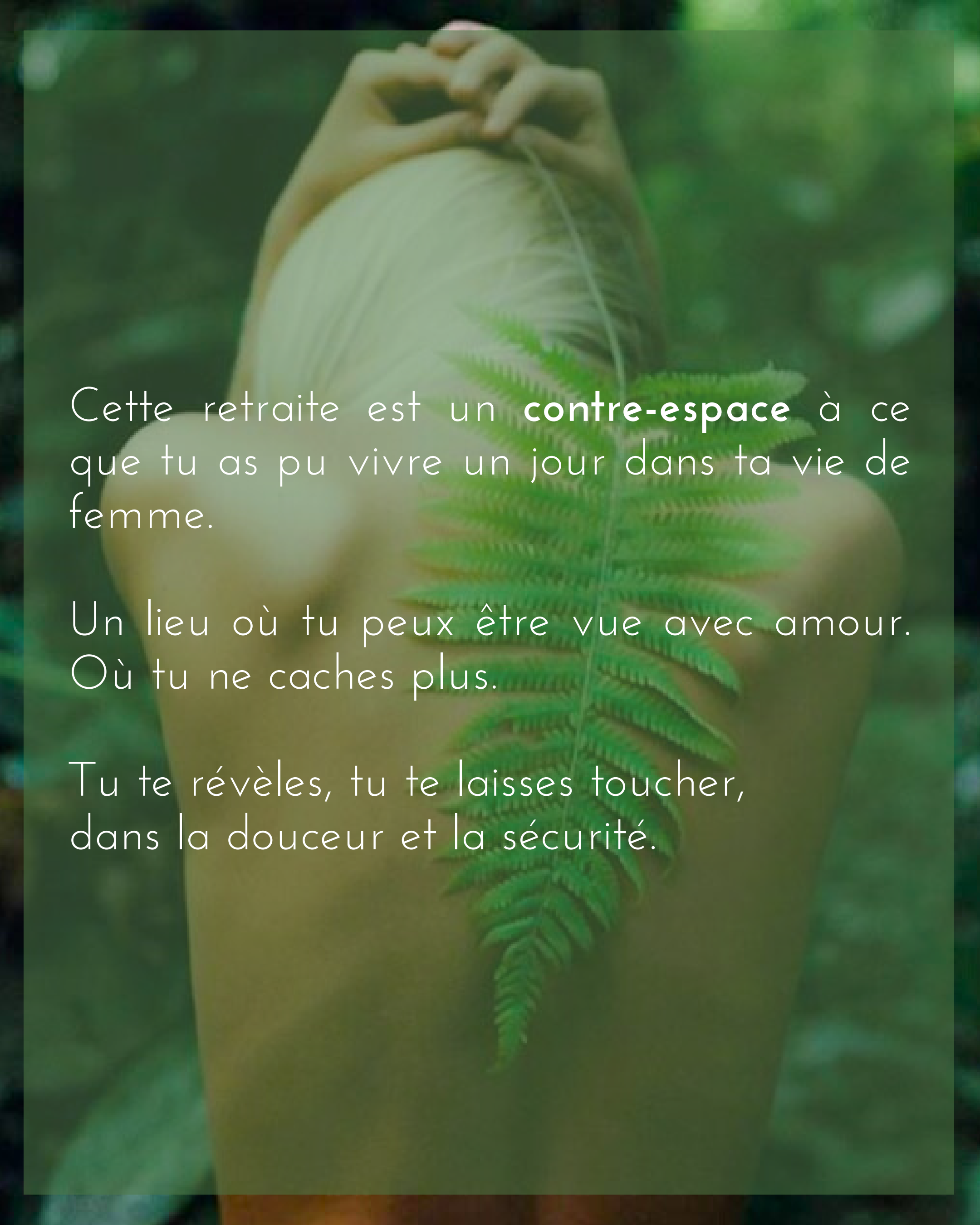
A close-up photograph of a woman's eye, looking directly at the camera. The eye is brown with long, dark eyelashes. A green leaf is partially visible on the left side of the frame, overlapping the eye. The background is a soft, out-of-focus green.

✧ *Les intentions* ✧

✧ Retrouver confiance en son corps
et réapprendre à l'habiter comme
une terre *safe*, libre et sacrée

✧ Déposer les armures, les masques, les
blessures... et renaître dans sa vérité

✧ Réancrer la sagesse du féminin dans le
corps, pour restaurer ce qui a été abimé,
perdu, oublié

A person is shown from the back, holding a large, vibrant green fern frond against their back. Their hands are clasped at the top of the frond. The background is a soft-focus green, suggesting a forest or garden setting. The overall mood is peaceful and natural.

Cette retraite est un **contre-espace** à ce que tu as pu vivre un jour dans ta vie de femme.

Un lieu où tu peux être vue avec amour.
Où tu ne caches plus.

Tu te révèles, tu te laisses toucher,
dans la douceur et la sécurité.

✧ ***Les pratiques*** ✧

Mon approche s'enracine dans la guérison
par la voie du corps, au programme :

Yin yoga
Sauna
Breathwork
Cercle de femmes
Rituels de soin/guérison
Méditation
Danse

... et pleins de surprises !



Revenir à ce que ton corps sait déjà

Cette retraite c'est "dire je t'aime" à ton
corps,
par les mains, le mouvement, le regard,
la parole déposée
T'asseoir en toi, te reposer, te ressourcer
Ressacraliser ton intimité
Revenir au plus près de toi-même,
là où chaque frisson, chaque souffle,
chaque larme devient offrande

Pacifier les mémoires, réchauffer les zones
froides,
Réveiller ce qui sommeille
Pour que la vérité de ton corps soit vue,
accueillie, entendue
Qu'il soit aimé, choyé, honoré

À toi chère soeur,
Toi qui donnes sans compter, qui parfois
t'oublie

Toi dont le corps demande une pause
et l'âme, une maison
Je t'invite à déposer les armes
À entrer dans un cercle doux, chaud,
vivant

Tu es aimée,
Tu es précieuse
Je te vois
Viens, Repose-toi
Retrouve-toi
Ressens-toi
Et repars les pieds ancrés, le coeur
vibrant, le corps vivant

*Les pieds ancrés, Le coeur vibrant, Le
corps vivant*

*Les pieds ancrés, Le coeur vibrant, Le
corps vivant*



Se reconnecter à ses sensations sans jugement,
comme on écouterait *la terre respirer*

✧ *C'est pour toi si ...* ✧

- ✧ Tu as besoin de prendre une vraie pause, te reposer, te ressourcer
- ✧ Tu te sens parfois déconnectée de ton corps, ou pas pleinement incarnée
- ✧ Tu souhaites réparer ce qui a été blessé, et honorer ce qui a été oublié
- ✧ Tu ressens que le souffle, le toucher et le mouvement peuvent redevenir des médecines pour ton corps

✧ *C'est pour toi si ...* ✧

- ✧ Tu ne te sens pas toujours digne d'amour ou de douceur
- ✧ Tu souhaites te réconcilier avec ton intimité et ton féminin
- ✧ Tu as soif de connexions vraies, bienveillantes, profondes
- ✧ Tu ressens l'appel d'un sanctuaire entre femmes

✧ ***Le lieu*** ✧
Le mas Rouveyrac, à Cros (30)

Le mas Rouveyrac est un gîte écologique engagé et respectueux de la Terre et de ses ressources.

✧ ***Le lieu*** ✧

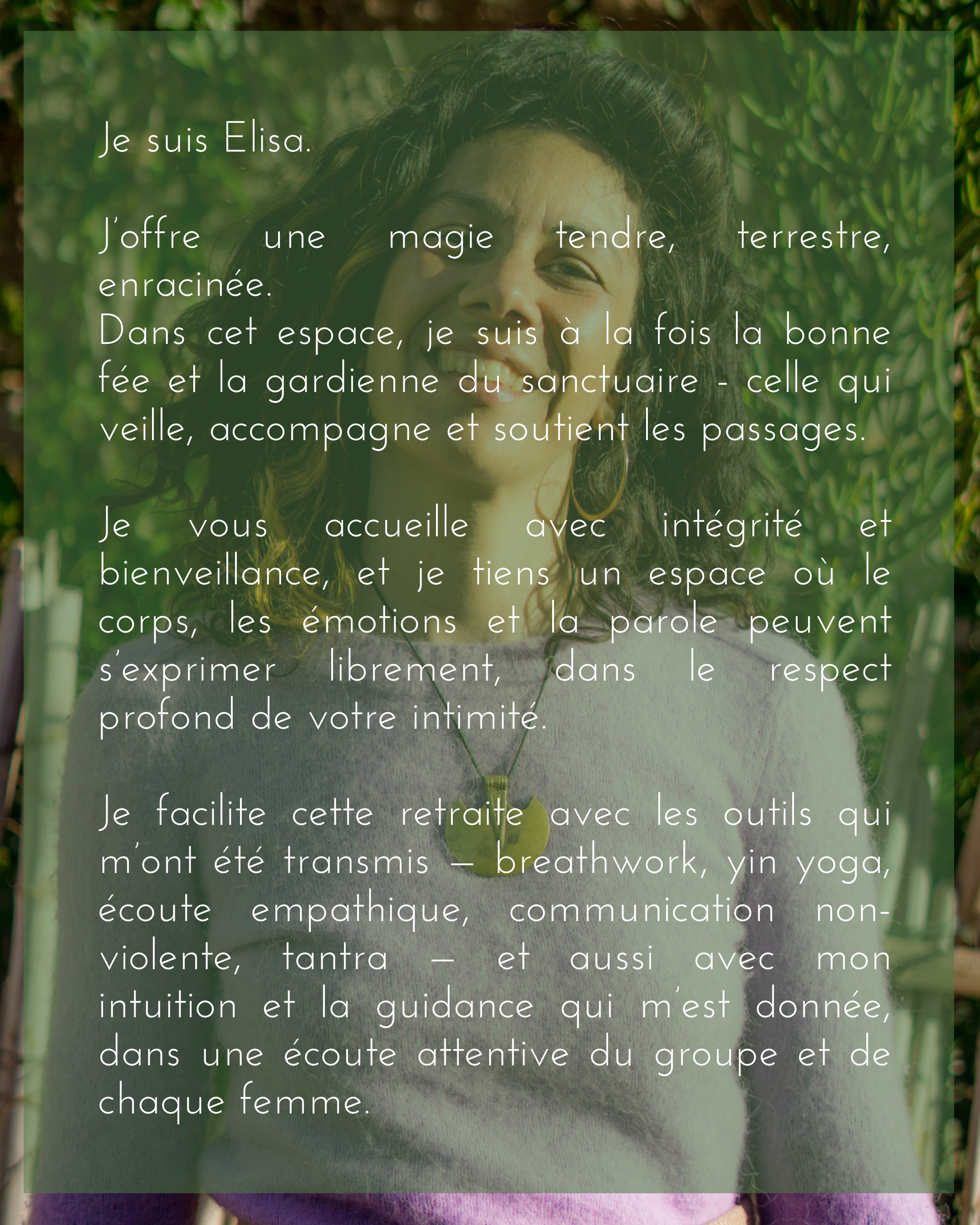
Un havre de paix niché au coeur des Cévennes, entouré de forêts, de ruisseaux, un panorama exceptionnel. Des brebis, poules, chiens gentils, chats câlins !

La maison offre une cuisine, un salon convivial avec poêle, 3 chambres partagées, une salle de bains et une terrasse ouverte sur la montagne.

Le lieu est composé d'une lumineuse salle de pratique, un sauna, une piscine naturelle.

✧ Qui suis-je? ✧





Je suis Elisa.

J'offre une magie tendre, terrestre, enracinée.

Dans cet espace, je suis à la fois la bonne fée et la gardienne du sanctuaire - celle qui veille, accompagne et soutient les passages.

Je vous accueille avec intégrité et bienveillance, et je tiens un espace où le corps, les émotions et la parole peuvent s'exprimer librement, dans le respect profond de votre intimité.

Je facilite cette retraite avec les outils qui m'ont été transmis — breathwork, yin yoga, écoute empathique, communication non-violente, tantra — et aussi avec mon intuition et la guidance qui m'est donnée, dans une écoute attentive du groupe et de chaque femme.



*Habiter notre corps comme
on habite une maison aimée*

✧ *Témoignages* ✧

“ Un véritable cocon d’amour ”

“ Ça a transformé mon regard sur moi de façon durable. (...) une révélation de bouger mon corps, reprendre un espace physique qu’on m’interdit parfois implicitement et que je m’interdis aussi toute seule ”

“Energie du coeur tellement grande que tu as mise ! C’est vraiment le souvenir qui me reste : cette ouverture de coeur” . “J’ai trouvé ce chemin à l’intérieur de moi pour me permettre d’ouvrir cet espace à mon tour”

“ Un accueil et un soutien incroyable et de la douceur partagée entre nous” . “Je me suis reconnectée à ma part féminine et cette possibilité de traverser les choses en douceur”

✧ ***Tarifs et modalités*** ✧

- ✧ Hébergement (3 nuits en gîte partagé) :
144 € – Draps, serviettes & sauna compris
- ✧ Repas (6 repas vegan, bio, sans gluten) :
60 € – Merci d'apporter tes petits déjeuner &
encas
- ✧ Accompagnement, organisation & frais fixes :
326 €
- ✧ **Total : 530 € pour 3 jours et demi
d'immersion complète**

*Pour que cette retraite reste accessible, un
paiement en plusieurs fois est possible.*

Afin de garantir un espace juste et sécurisant
pour toutes, un bulletin de pré-inscription est à
remplir. Si tu sens l'appel, envoie-moi  en com'
ou mp. Le Bulletin est également accessible dans
ma bio

✧ Cette retraite est réservé à 8 femmes seulement afin de préserver l'intimité et la qualité de mon accompagnement.

✧ Hébergement en gîte en chambres de 3

✧ Cuisine autogérée (j'achète les aliments de base, on cuisine à tour de rôle)

✧ Au Mas Rouveyrac - 30170 Cros, Gard

✧ Arrivées à 15h le jeudi 13 novembre 2025

✧ Départs à 17h le dimanche 16 novembre 2025

Si ça vibre et que tu hésites, qu'il y a des peurs, des freins.... contacte-moi, on prendra le temps d'un appel téléphonique ou tu peux me laisser un vocal sur Whatsapp : **+337 67 05 85 85**

Avec amour,
Elisa