

**CE SÉJOUR EST UN
VÉRITABLE BAIN
DE DOUCEUR, DE
PAIX ET DE JOIE !**



**C'EST L'OCCASION
D'UN RENOUVEAU
DE PRINTEMPS !**

- Yoga
 - Danses et Chants sacrés
 - Bains sonores
 - Corps et Voix
 - Jeux de connaissance
 - Cercle d'écoute
 - Massages
-



Avec Patricia

serelaxer.net@gmail.com

**26 AU 28 AVRIL 2024
EN ARIÈGE
RETRAITE COCOONING**

YOGA

**DANSES DE LA PAIX
UNIVERSELLE**



Un chemin vers Soi à son rythme,
pour pouvoir vivre en pleine santé, dans une ambiance de
douceur à la fois ludique, profonde et sacrée.

Groupe intime entre 6 et 12 personnes.

Plus d'infos
et Inscription





COCOONING

Reliance à la Nature !

LE YOGA ET LES DANSES DE LA PAIX UNIVERSELLE
SONT AU CŒUR DE CETTE RETRAITE COCOONING
POUR CHEMINER ENSEMBLE VERS L'UNITÉ.

TOUTES LES AUTRES ACTIVITÉS
NOURRIRONT ÉGALEMENT NOTRE CHEMIN D'ÉVEIL.

DATES - HORAIRES

26 avril à 9h30 au 28 avril à 17h

Possibilité d'arriver la veille.

Si vous ne dormez pas sur place, prévoyez d'être disponible entre 9h30 et 22h chaque jour, nous définirons les horaires ensemble. Grande souplesse, invitation à ce que chacun.e respecte son rythme.

NOMBRE DE PARTICIPANTS

Entre 6 et 12 personnes

Petit groupe pour maintenir une qualité d'accompagnement.

CÔTÉ PRATIQUE

Vous pouvez venir avec vos instruments de musique, un texte qui vous inspire à partager...

Prévoir des chaussons/grosses chaussettes, vêtements confortables, tapis, couvertures, coussins...

Ce lieu ne peut pas accueillir vos animaux, car il y en a déjà.

DANSES ET
ACTIVITÉS

6 heures par jour



MASSAGES

En option

Françoise, professionnelle du massage, sera présente pour vous offrir un massage individuel d'une heure pendant la retraite. Elle le propose à un tarif exceptionnel de 50€. Vous pouvez [visiter son site](#) pour commencer à choisir quel type de massage vous souhaiteriez. Merci de préciser sur le formulaire d'inscription si vous prenez cette option.

50€

ESPACE OUVERT

A la journée et à la soirée

Une fois le groupe constitué, si vous n'êtes pas libre les 3 jours, contactez Patricia.

Les 2 soirées seront ouvertes à toutes et tous (12€/p/soirée).

COVOITURAGE

Peut être organisé sur demande.

PICOTALENT

40 ha de nature sauvage



UNE PISCINE NATURELLE D'EAU CLAIRE
DYNAMISÉE PAR 2 VORTEX
FACE À LA CHAÎNE DES PYRÉNÉES



BAIGNADE

CHANTER AVEC LES ARBRES



TARIF

Hors hébergements et repas

Comprenant les activités et les frais divers.

A l'écoute des petits budgets.
Ensemble trouvons une solution.

190€

REPAS

Légère détox et Jeûne intermittent

Au menu, fruits et légumes en jus, à croquer, ou cuits à la vapeur.

La proposition est de manger léger, et d'expérimenter le jeûne intermittent (repos du corps pendant 16h par 24h).

Tout en vous respectant cependant, donc si vous avez d'autres besoins, prévoyez d'apporter ce qu'il vous faut en plus pour petit déjeuner, et/ou autres ingrédients végétariens, possibilité de préparer sur place.

Tarif par personne pour le séjour.

60€

HÉBERGEMENT

Chambres à 3 ou 4

Lits ou matelas au sol. 2 salles de bain à partager pour les 3 chambres.

Tarif à la nuit.

20€

Espace camping

Pour tente ou fourgon. Accès douche, WC.

Tarif à la nuit.

10€

INSCRIPTION
AVANT LE 15 AVRIL 2024

Plus d'infos
et Inscription
[cliquez ici](#)

