

Immersion bien-être

29 juillet au 2 août

Se challenger

ralentir & kiffer



Retraite by @lesrayonnantes

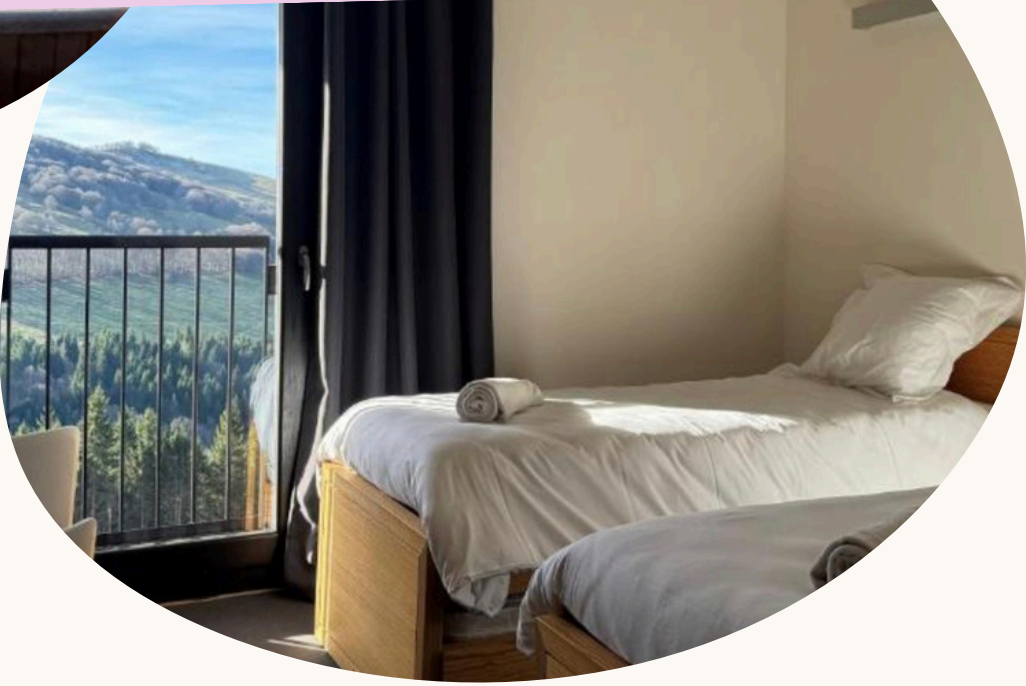
PRÉSENTA
PRÉSEN

Welcome!



Le lieu

Caldera est situé en pleine montagne à 1200m d'altitude dans un endroit idyllique.



À 30min de la gare d'Aurillac.
Pour faciliter ta vue des covotages sont organisés, pour l'instant il y a des départs de Lyon St Exupéry, Grenoble, Aix-en Provence, Besançon...

Au programme :

Mercredi 29 juillet : Se déposer

16h00 : Arrivée des participants

- Cercle d'ouverture
- Temps de partage
- Atelier de connexion à soi et aux autres
- Respiration & relaxation

Jeudi 30 juillet : Retrouver son rythme

- Réveil du corps - mouvement HIIT
- Constellations familiales & systémiques
- Atelier CNV avec Jade
- Breathwork

Vendredi 31 juillet : Se dépasser

- Excursion en montagne (2 groupes pour s'adapter à ton niveau)
- Atelier gestion du stress & immersion en eau froide avec coaching
- Coaching sur les limites
- Yoga nidra & relaxation

Samedi 1er août : Expérimenter

- Réveil sportif
- Atelier sur les dynamiques relationnelles
- Atelier Ikigai - trouver du sens et remettre de la joie
- Soirée Loup Garou

Dimanche 2 août : Intégrer et repartir

- Atelier sur les ressources
- Douche de bienveillance
- Cercle de clôture
- Déjeuner

14H00 : Fin de la retraite

Tous les jours

Temps avec soi, journaling, jacuzzi, détente...

Le programme est susceptible d'évoluer en fonction des besoins du groupe.

Nos facilitatrices



Jade Maa

Jade a toujours été animée par un désir profond d'aider les autres. Après avoir exploré diverses voies, elle s'est finalement tournée vers le coaching en développement personnel, convaincue que les mots ont un pouvoir de guérison. Aujourd'hui, elle accompagne avec bienveillance et écoute, leur offrant les outils nécessaires pour se reconnecter à leur potentiel et surmonter les défis de la vie. Jade est une véritable guide pour ceux qui cherchent à évoluer et à s'épanouir pleinement.



Manon Deplanche

Je suis Manon, j'ai créé les Rayonnantes il y a 5 ans, suite à un long cheminement personnel. Aujourd'hui formée au coaching, à la CNV et aux constellations, mon intention est de t'offrir un espace de transformation et de libération émotionnelle pour te guider vers ton intériorité.

Les 3 valeurs qui me sont chères sont la sororité, la bienveillance et la conscience de soi. J'ai à coeur que l'on se retrouve et qu'on partage dans ces espaces des moments humains pour s'enrichir les unes des autres.

Notre facilitateur



Antoine Prudhomme

Antoine est coach holistique et facilitateur d'espaces autour de la respiration, du mouvement et de la voix. Il accompagne depuis une dizaine d'années les sportifs et les particuliers dans la reconnexion à leur puissance intérieure en alliant des approches corporelles, mentales et émotionnelles.

Il a à coeur de transmettre des outils concrets pour cultiver la présence, la confiance et l'élan de vie.

Infos pratiques et FAQ

Infos pratiques :

- Arrivée le mercredi à 16:00 et départ le dimanche à 14:00.
- Caldera est situé en pleine montagne à 1200m d'altitude dans un endroit idyllique.
- Pour venir : possibilité de covoiturer au départ de Lyon St Exupéry, Grenoble, Aix-en Provence, Besançon... Tu peux aussi venir en train jusqu'à la gare d'Aurillac (à 30min du lieu). Parking sur place
- La moyenne d'âge est de 38 ans mais nous accueillons des personnes de tout âge (de 20 ans à 70 ans). Le plus important est l'intention avec laquelle tu viens !
- Sur place tout est fournis : draps, serviettes, sèche cheveux, tapis de yoga...
- Un groupe whatsapp est créé pour que chaque tu puisses faire connaissance avec les autres participants et faciliter ta venue.
- Si tu as des questions ou des peurs n'hésite pas à nous écrire et on te proposera un échange par téléphone (l'humain est au coeur et parfois ça fait du bien de se parler de vive voix).

Suis-nous !



@lesrayonnantes__

lesfemmesrayonnantes
@gmail.com



Afin de découvrir les prochaines dates des retraites & les actualités des Rayonnantes, nous t'invitons à nous suivre sur les réseaux sociaux, et nous transmettre ton mail pour recevoir la newsletter !

Suis-nous !



@lesrayonnantes__

lesfemmesrayonnantes
@gmail.com



Afin de découvrir les prochaines dates des retraites & les actualités des Rayonnantes, nous t'invitons à nous suivre sur les réseaux sociaux, et nous transmettre ton mail pour recevoir la newsletter !