

Retraite holistique

13 au 17 janvier 2027

Voyage intérieur

pour se reconnecter à soi



Retraite by @lesrayonnantes



Welcome!



Le lieu

Une ferme cocooning pour t'accueillir
au coeur de la nature.

À 30min de la gare
TGV de Bourg-en-
Bresse & de Mâcon



Cette retraite est exclusivement réservée aux femmes.

Au programme :

Mercredi 13 janvier : Se déposer

16h00 : Arrivée des participantes

- Cercle d'ouverture
- Atelier de connexion à ses émotions
- Atelier coaching : roue de la vie
- Méditation guidée

Jeudi 14 janvier : Se retrouver

- Atelier CNV
- Mouvement
- Oser dire non et fixer ses limites
- Atelier auto-compassion
- Photo-thérapie
- Voyage et bain sonore

Vendredi 15 janvier : Chérir son enfant intérieur

- Réveil yoga
- Constellations familiales & systémiques
- Atelier enfant intérieur
- Journaling & lettre à soi

Samedi 16 janvier : Joie et libération

- Session yoga
- Atelier sur les valeurs
- Connexion à soi et à l'autre
- Soirée Les Rayonnantes entre femmes dans la sororité et la joie

Dimanche 17 janvier : S'ancrer dans le présent et dans la joie

- Atelier sur les ressources
- Cercle de bénédiction
- 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.

Notre facilitatrice



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 communication NonViolente et à la photothérapie, mon intention à travers ces retraites bien-être 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 cœur que l'on se retrouve et qu'on partage dans ces espaces des moments humains pour s'enrichir les unes des autres.

Retraite @lesrayonnantes__



Tarifs & réservations



Nos prix comprennent l'hébergement, la pension complète et toutes les activités bien-être.

Nos prix ne comprennent pas le transport et l'assurance voyage qui est **obligatoire**.

Nous rappelons qu'en cas d'annulation de votre part aucun remboursement ne peut-être fait.

Lit en chambre double
(2 personnes, lits jumeaux)

1290€ par personne

Lit en chambre quadruple (très confortable)
(4 personnes, lits jumeaux & sdb privée)

1290€ par personne

Lit en chambre triple
(3 personnes, lits jumeaux)

1190€ par personne

Chambre solo
(1 personne, sdb partagée)

1450€ par personne

Païement en plusieurs fois possible.

Pour réserver, appelle-nous

au (+33)6 67 51 22 18

Si tu souhaites être informée des futures dates,
envoie-nous ton mail pour recevoir notre
newsletter !

Infos pratiques

Infos pratiques :

- Arrivée le mercredi à 16:00 et départ le dimanche à 14:00.
- La ferme de Manon est située à Mantenay Montlin, il y a 2 gares TGV à proximité (Bourg-en-Bresse & Macon). Possibilité de se garer sur place et de covoiturer avec d'autres participantes ou de prendre un taxi.
 - Sur place tout est fournis : draps, serviettes, sèche cheveux, tapis de yoga...
 - Une fois la retraite confirmée un groupe whatsapp est créé pour que chaque participante puisse faire connaissance.

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 !