

# Retraite holistique

3 au 7 mars 2027

Voyage intérieur

pour se reconnecter à soi



Retraite by @lesrayonnantes

PRÉSENTA  
PRÉSEN

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 d'écriture intuitive
- Atelier de connexion à ses émotions
- Yin yoga + méditation guidée

**Jeudi 14 janvier :  
Retrouver son rythme**

- Yoga énergétique et thérapeutique
- Exploration sensorielle guidée
- Création de cartes d'intention
- Atelier auto-compassion
- Soirée libre

**Vendredi 15 janvier :  
Se relier à soi**

- Yoga thérapeutique et énergétique
- Atelier pulse : libération du corps
- Atelier dialogue miroir
- Atelier pour libérer sa voix
- Soirée Yin, méditation & cercle de femmes

**Samedi 16 janvier :  
Chérir son enfant intérieur**

- Yoga thérapeutique et énergétique
- Atelier enfant intérieur
- Écriture intuitive : L'être à soi même
- Connexion à soi et à l'autre
- Soirée Les Rayonnantes

**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



Caroline Romand

Caroline accompagne les femmes à se reconnecter à leur essence à travers le corps, l'énergie et le mouvement. Professeure de yoga, thérapeute du féminin et guide intuitive, au fil des années elle a tissé une approche vivante et sensible du lien entre le corps et l'âme.

Son accompagnement invite à écouter le langage du corps, à retrouver sa vérité, sa douceur, sa puissance.

Ses valeurs : liberté, authenticité, simplicité.

Son intention : créer des espaces où l'on respire, se relie, et se sent pleinement vivante.



# Tarifs & réservations



Nos prix comprennent l'hébergement, la demi-pension 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

Paiement 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 !