

Retraite holistique

8 au 12 juillet 2026

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 8 juillet : Se déposer

16h00 : Arrivée des participantes

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

Jeudi 9 juillet : Retrouver son rythme

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

Vendredi 10 juillet : 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 11 juillet : 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 12 juillet : 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 !