

Plonger en soi – 3 jours pour se libérer, se retrouver, renaître

Un espace sacré pour déposer, traverser et s'ouvrir à soi.

Parce que parfois, on ressent cet appel intérieur...

Celui de faire une pause.

De sortir du mental, du quotidien, du devoir.

Et de se reconnecter à ce qui est vrai, vivant, essentiel en soi.

Jour 0 – Ouvrir l'espace- l'Appel à l'Essentiel : Ancrer un espace sûr, se rencontrer pleinement pour débuter ce voyage intérieur.

A programme :

- ∞ Accueil dans un lieu chaleureux, entouré de nature
- ∞ Rituel d'ouverture, création d'un espace sacré
- ∞ Premiers partages, mise en place du cadre
- ∞ Expression de notre intention profonde
- ∞ Balade introspective ou création intuitive pour entrer en soi en douceur

Jour 1 – Déposer l'ancien pour faire de la place en soi : une journée pour laisser tomber les masques, les protections et les histoires, et oser rencontrer sa vérité nue.

Au programme

- ∞ Cercle de parole, mise en lumière de ce qui alourdit
- ∞ Temps de création, de rituel, d'expression corporelle
- ∞ Marche, méditation ou rituel en lien avec la nature
- ∞ Libération émotionnelle, symbolique, énergétique

 **Jour 2 – Se reconstruire :** entrer dans le vivant, la douceur, et la puissance d'un cœur qui s'ouvre.

Au programme

- ∞ Travail autour de l'amour de soi, de l'attachement, de l'estime
- ∞ Explorations corporelles : mouvement, toucher, respiration
- ∞ Connexion à l'enfant intérieur, à l'adulte soutenant
- ∞ Renforcement de l'ancrage et de l'alignement

 **Jour 3 – Intégrer & célébrer :** accueillir ce qui a émergé, honorer le chemin parcouru et poser de nouveaux élans.

Au programme :

- ∞ Rituel de clôture et de bénédiction
- ∞ Création d'un objet symbolique
- ∞ Cercle de gratitude et de célébration
- ∞ Préparation à l'après, à la réintégration dans la vie quotidienne

Une retraite pour qui ?

- Pour les femmes en quête de sens, d'alignement, de réancrage
- Pour toutes les femmes prêtes à se libérer de ce qui ne lui correspond plus
- Pour les cœurs sensibles, puissants, abîmés, en renaissance
- Pour les femmes qui sentent que le moment est venu de se choisir

 **Ce que les participants disent souvent en repartant :**

- « Je ne me suis jamais sentie aussi vraie. »
- « C'était intense... et profondément libérateur. »
- « J'ai retrouvé une partie de moi oubliée depuis longtemps. »

 **Un chemin de transformation, de reliance, d'amour.**

-  En pleine nature, dans un lieu ressourçant
-  3 jours pour renaître à soi
-  Infos & inscription en MP ou via le lien dans la bio

 Tu es le.la bienvenu.e. Tel.le que tu es.

-  Lieu : France
-  Dates : à définir
-  Facilité par : Daphné Discart

 Places limitées – inscription indispensable

