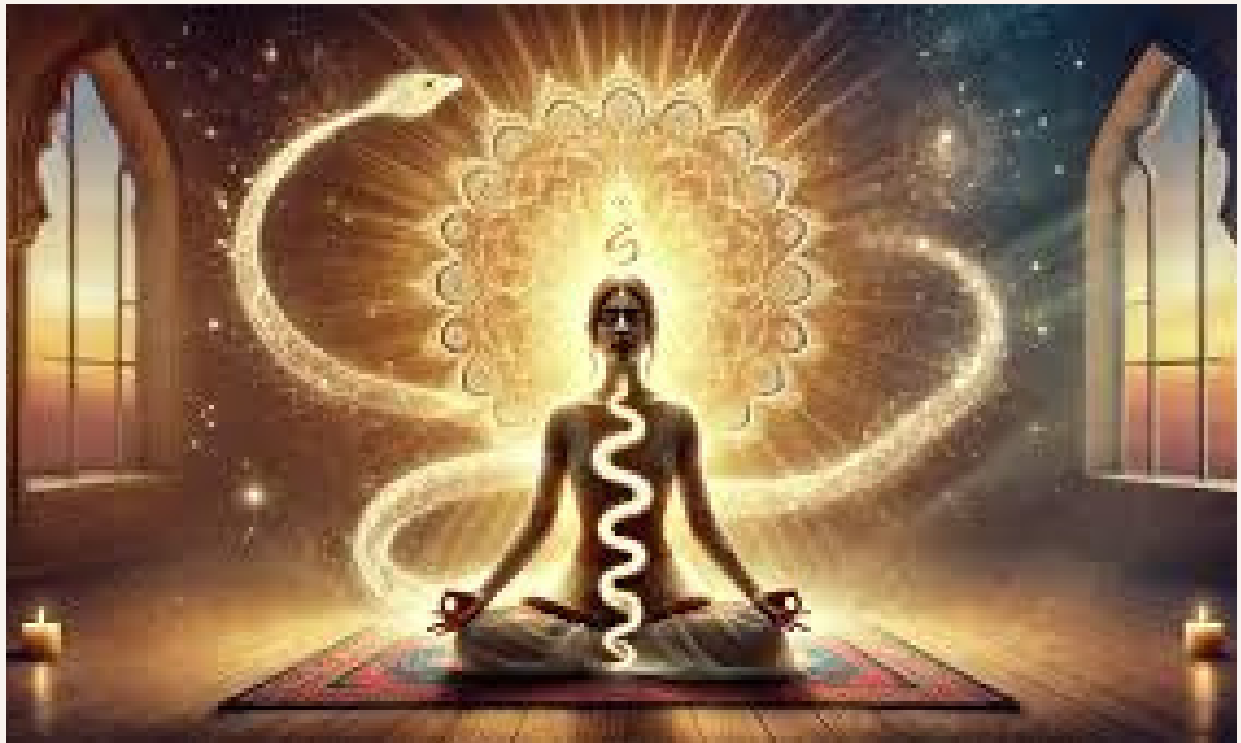


RETRAITE *Originelle*



du 17/04/2026 au 19/04/2026

L'étang des Cigales

Uchaux

“CE VOYAGE EST UNE RENCONTRE AVEC
SOI M'AIME ”



Redeviens la femme Originelle

“ Il y aura un avant, et un après cette
retraite.”

Une expansion, une reconnexion, une transformation.

Un voyage intérieur vers la femme Originelle en toi - libre, vivante, entière.

Retraite Féminine - Originelle

Trois jours pour te déposer, te retrouver, renaître.

Le temps d'un week-end, laisse derrière toi la charge mentale, les obligations, les mille rôles que tu
endosse chaque jours.

Offre-toi une parenthèse, une respiration.

Un espace où tu peux enfin relâcher, déposer, et revenir à toi — en douceur, en profondeur, en vérité.

Durant trois jours, dans la puissance du cercle et la bienveillance du féminin, tu sera invitée à ralentir,
écouter ton corps, respirer à nouveau.

A travers rituels, créations, partages et méditations, tu reconnecteras à ton énergie vitale, à ta lumière, à
la femme originelle qui sommeille en toi.

Ce voyage est une traversée.

Une rencontre avec ton essence.

Une mue intérieure.

Il y aura un avant et un après.

Tu en repartiras apaisée, ancrée, vivante - transformée.

Renaissante.

Une expérience d'âme, de cœur et de corps. Un retour à la source, à la Terre, à toi.

En petit groupe minimaliste et intimiste.

Le Lieu

L'étang des Cigales

L'Étang Des Cigales se situe dans un petit village du Vaucluse à Uchaux.

Il s'étend sur 2 Ha et offre une vue panoramique sur la colline, le champs des oliviers, les vignes, les chênes truffiers et son bassin à filtration naturelle qui rend ce lieu unique.

Le bassin à filtration naturelle offre le doux bruit de la cascade, est une invitation à la détente et au repos.

Durant cette retraite le domaine sera totalement privatisé , soit 3 gites indépendants décorés avec goût et équipés tout confort en pension complète (petit déjeuner , déjeuner , collation et diner inclus) ou notre hôte Nathalie nous concoquera de bon petit plats fait maison avec des produits frais , de saison .



Le programme



JOUR 1

✿ → Je me dépose, Je m'ouvre

JOUR 2

✿ → Je me connecte, je libère et je transmute

JOUR 3

✿ → Je reviens à moi , sacrée et vivante .

Nous allons expérimenter ensemble des rituels , des soins ,
des activités créatives , des balades , méditations et bien
plus encore ...



01

“Je me dépose , Je m’ouvre”

“

*A partir de 14h je vous accueillerai dans ce merveilleux lieu ou
commencera un immersion de 3 jours dans votre femme
originelle*



Jour I

Cette première journée marque le seuil sacré de la retraite.
C'est le moment de ralentir, d'arriver pleinement, de déposer le quotidien et de
s'ouvrir à l'expérience intérieure qui commence.

L'accueil se fait en douceur, dans une atmosphère bienveillante et apaisante.
Chacune prend le temps de s'installer, de rencontrer les autres et de découvrir
l'énergie du lieu.

Le cercle d'ouverture nous réunit pour poser les bases : nos intentions, nos présences,
notre unité.

À travers des rituels symboliques — le bracelet de l'union et la flamme de l'intention
— nous relions nos cœurs et consacrons l'espace à la transformation.

Le corps devient ensuite le point d'ancrage : par la respiration et le mouvement
conscient, nous relâchons les tensions et invitons le calme à s'installer.
Puis vient le moment d'introspection avec le rituel de la lettre à soi, un geste intime et
sincère pour se dire la vérité, déposer ce qui pèse et ouvrir son cœur à ce qui vient.

La soirée se clôt dans la douceur, avec une méditation "Je dépose" suivie d'une
méditation des 5 éléments, pour harmoniser les énergies et préparer un sommeil
paisible.

Ce premier jour est une porte d'entrée : celle du retour à soi, de la présence, et de
l'accueil du nouveau.

On y apprend à dire doucement :

« Je suis ici. Je me dépose. Et je m'ouvre. »



Jour I

Accueil et Installation dans vos gites

Cercle de présentation (présentation de la retraite , des participantes et de l'intention)

Cérémonie d'ouverture de la retraite (bracelet d'union ,Flamme d'intention .)

Respiration et Mouvements conscients “je m'ouvre “

Rituel “lettre à soi”

Méditation “je me dépose”

REPAS

Méditations des 5 éléments

Temps libre

Possibilité de séance individuelle de QI CLEANSING sur demande en supplément



02

”Je connecte, Je libère ,
Je transmute



Jour 2

Aujourd'hui, nous entrons dans le cœur du voyage intérieur.

Cette journée est une plongée dans le corps, le souffle et l'énergie, une invitation à sentir la vie circuler librement, à libérer les charges anciennes et à transformer les fissures en lumière.

Nous commençons par réveiller le corps et le souffle, pour revenir à la présence et à la verticalité.

Puis, le cacao sacré ouvre la porte du cœur et nous relie dans la douceur du regard et de la reconnaissance mutuelle.

Le Dan tian tuna par la respiration debout, active le feu intérieur et réveille la mémoire du hara, centre de puissance et de création.

En marchant dans la forêt, nous renouons avec les éléments, nous laissons la nature nous enseigner la lenteur, la beauté et l'ancrage.

La Kundalini Activation (pranaya) nous emmène enfin dans un voyage vibratoire de transmutation, un mouvement intérieur qui traverse, nettoie et unifie.

Puis vient le rituel du Kintsugi, où l'on célèbre nos brisures comme autant de chemins dorés vers la guérison.

Nous clôturons la journée dans un cercle de parole et de libération, en offrant nos mots, nos émotions et nos prises de conscience au feu du cœur.

Un temps sacré pour se dire, se déposer, et honorer le chemin parcouru.

Aujourd'hui, nous unissons le corps, le cœur et l'âme.

Nous connectons.

Nous libérons.

Nous transmutons.



Jour 2

Réveil en mouvements et respiration

Petit déjeuner

Cérémonie d'ouverture du coeur et regard de l'âme

DAN TIAN TUNA (Séance d'éveil du QI et de libération par le respiration
ventrale)

REPAS

Balade en forêt

Kundalini Activation Pranaya (séance d'activation d'énergie vitale en musique)

Rituel KINTSUGI (réparer ce qui à été brisé)

Cercle d'ouverture de la voix , de la parole (on se dépose , on ose parler de ses
blessures , de ce que nous avons besoins de lâcher et bien plus encore)

REPAS

temps libre ou moment de guidance collective (tirage de carte et canalisation)

Possibilité de séance individuelle de QI CLEANSING sur demande en
supplément .



03

”Je reviens à moi ,
Vivante et sacrée



Jour 3

Ce troisième jour et dernier est une renaissance.

Après avoir traversé les profondeurs de l'âme et accueilli tes ombres avec douceur,
vient le moment de te redresser dans ta lumière.

C'est le jour où tu reprends vie, où tu honores la femme que tu es devenue, entière,
vibrante et reliée.

Le matin t'invite à te reconnecter à ton souffle, à ton corps, à ton cœur.

Par l'écriture d'une lettre à toi-même, tu poses des mots d'amour, de pardon et
d'engagement. Tu transmutes ce qui n'a plus lieu d'être pour renaître dans ton
authenticité.

La méditation magnétique et la balade en nature viendront ensuite ancrer cette
nouvelle énergie dans la matière : tu respires la Terre, tu t'enracines, tu te sens vivante.

L'après-midi sera consacré à la création et au partage.

Ton Ojo de Dios prendra forme, reflet de ton âme et de ton chemin de
transformation. Puis viendra la cérémonie de clôture, douce et lumineuse, où chacune
créera et offrira un Bocal de lumière — symbole de gratitude, d'amour et de
bienveillance — à une sœur de cœur rencontrée sur ce chemin.

Ce jour est un retour à soi, une célébration de la vie.

Tu n'es plus en quête : tu es.

Vivante, libre et sacrée. ✨



Jour 3

Réveil en mouvements et respiration

Petit déjeuner

Rituel Je me retrouve et transmute (lettre a soi et surprise)

Méditation magnétique

(ressemble a la respiration du Dan tian tuna mais cette fois ci allongée pour une connexion profonde à l'énergie magnétique de la terre)

Balade en forêt

REPAS

Atelier Création de ton OJO DE DIOS

Création d'une offrande de gratitude et de sororité :

LE BOCAL DE LUMIERE

Cérémonie de clôture

Collation

Fin de la retraite 16H30/17H



Cette retraite, c'est une première pour moi.
Un véritable saut vers mes rêves les plus profonds, ceux que j'ai longtemps portés dans
mon cœur avant d'oser les faire naître.

Je l'ai pensée, rêvée et créée comme un bébé du cœur, avec tout mon amour, ma
sensibilité et mon intuition.

Elle est née du désir d'offrir un espace authentique, vrai et vivant, un lieu où les
femmes puissent venir se poser, se reposer, respirer et se retrouver.

Je l'ai imaginée comme un cocon de douceur et de libération, un espace pour déposer
les fardeaux, se délester de ce qui n'a plus lieu d'être, et s'autoriser à être pleinement
soi — à la fois fragile et puissante, vulnérable et rayonnante.

Mon intention est que chacune y trouve sa juste place, ce dont son âme a besoin, dans
une atmosphère de partage, de sororité et de bienveillance.

Ici, rien n'est figé : tout se vit au rythme du groupe, dans la fluidité, la présence
et l'écoute du cœur.

Et au-delà de ces quelques jours, j'espère que ce cercle fera naître des liens d'âme, des
sœurs de cœur qui se reconnaissent, se soutiennent et s'accompagnent sur
le chemin.

Que la lumière partagée ici devienne un fil invisible, reliant nos cœurs bien après la
retraite.



J'espère que cette retraite résonnera en toi comme elle résonne en moi,
et que tu sentiras cet appel doux et puissant à venir te déposer, te reconnecter et
renaître à toi-même.

Car ensemble, nous sommes plus fortes, plus libres, plus vivantes.
Et dans cette union du féminin, sincère et sacrée, la magie continue bien au-delà de la
de ces trois jours ✨



Le programme de cette retraite est une trame vivante, guidée par l'énergie du groupe et les besoins du moment.

Chaque journée suit une intention, mais je laisse toujours la place à la souplesse, à l'intuition et au ressenti collectif.

Certaines activités peuvent donc évoluer, se prolonger ou se transformer en fonction de ce qui est juste pour chacune.

L'espace est avant tout un lieu d'écoute, de présence et d'authenticité — pas un emploi du temps figé.

Je ne dévoile pas tous les détails du programme, afin de préserver la magie et la surprise.

Les rituels, méditations et expériences vécues se découvrent pleinement sur le moment, dans l'énergie du cercle, là où tout prend sens.

Fais confiance au chemin : chaque instant te guidera là où ton cœur a besoin d'aller. ✨

LE DAN TIAN TUNA

“

*C'est une respiration puissante par le ventre qui permet
un plus grand ancrage et alignement tout en libérant
l'énergie de ce dont elle n'a plus besoin (peurs ,
croyances, blocages souffrance, blessures ,traumastismes ,
émotions cristallisées , tout ce dont nous portons en nous
depuis le naissance jusqu'a aujourd'hui - voir même des
énergies venant d'autres vies .*

*Elle vient “réveiller “ notre QI et lui permettre
progressivement de circuler librement*

Elle nous connecte à la terre mère et nettoie notre corps

Cette pratique se décompose en 3 éléments

La posture

Le souffle

La visualisation

LA KUNDALINI ACTIVATION PRANAYA

*C'est une expérience de transformation profonde agissant
à la fois sur le corps , l'esprit et l'âme .*

Un voyage intérieur de libération et d'éveil de conscience

.

*Il s'agit de venir éveiller ton processus inné d'auto
guérison en induisant un état de conscience modifié par
une playlist spécifique .*

*C'est avant tout un processus de lâcher prise et de
réception pour mettre en mouvement ton PRANA (QI)
activant ainsi des libérations émotionnelles, physiques et
énergétique*

*C'est un processus intelligent ou tout viens seulement de
toi sans rien forcer*

*C'est une danse sacrée entre ton énergie et
ta conscience universelle*

Un retour à soi .

LA MEDITATION MAGNETIQUE

“

*Sensiblement pareil que le DAN TIAN TUNA
sauf que cette fois ci la respiration se fait allongée pour
permettre de se connecter à l'énergie magnétique de la
terre et permettre à l'énergie de se diffuser à travers de
toutes les parties de ton corps qui se trouve en contact
avec le tapis et permettre la diffusion de l'énergie
magnétique de la terre dans ton entièreté.*

*Elle s'accompagne d'une méditation guidée pour vous
permettre à remettre à la terre ce qui ne te t'appartient
plus , ce que tu ne veux plus .*

Modalités et Réservation



Places limitées à 10 participantes afin de préserver la qualité et l'intimité du cercle

La participation se fait sur **Inscription préalable**

Pour réserver ta place merci de m'adresser
votre adresse mail par sms ou whatsapp

(0631388127)

je te transmettrai un formulaire d'inscription à remplir et me retourner ainsi que les modalités pour l'acompte

Le Tarif de la retraite est de **400€** ttc en pension complète pour 3jours/2 nuits

Un Acompte de **100€** est demandé pour valider ta réservation

Possibilité de régler le solde restant en **4x sans frais**

Les modalités de règlements ainsi que les infos pratiques te seront transmises dans un second mail après réception de ta fiche d'inscription .

Bonus si tu t'inscris en duo (mère , fille , amis , soeur)

une séance de pranaya ou QI cleansing vous sera offert (valeur env 90€) à chacune du duo après la retraite à mon cabinet ou à distance .

Tu repartiras avec



Un cœur plus léger, apaisé et ouvert à la vie.

Une connexion profonde à toi-même, à ton corps et à ton intuition.

Des outils simples pour continuer à te recentrer et t'ancrer dans ton quotidien.

Un élan de confiance, de douceur et de vitalité, pour nourrir ton énergie et tes projets.

Des liens d'âme précieux, tissés dans la bienveillance et la sororité.

Des petits cadeaux surprises

Et cette flamme intérieure, ton guide silencieux, qui te rappellera chaque jour que tu es vivante, libre et sacrée.





Des questions ? Contacte moi par mail ou SMS

maisonamac7@gmail.com

0631388127