



Retraite Bien-être au Domaine de Mimart 19-20 juillet : Brise d'été, lâcher-prise



Samedi 19 Juillet

8h30 – Arrivée au domaine

Accueil et installation dans les chambres (Un moment pour déposer les valises et découvrir ce lieu paisible au cœur de la nature)

9h30 – Cercle d'ouverture

Animé par Sandrine et Laurence

Un temps de rencontre, de connexion et d'intention pour s'ancrer ensemble dans l'énergie de la retraite.

10h30 – Yoga en pleine nature avec Sandrine.

Un moment pour s'apaiser, s'accorder une pause, un temps pour Soi dans un lieu au cœur de la nature. Un moment privilégié autour de quelques postures simples, accessibles à chacun, dans la bienveillance et le respect, à l'écoute de ce que peut le corps en douceur grâce au souffle, pour amener le mental vers le lâcher-prise et goûter à la joie profonde.

12h30 – Déjeuner

Repas sain et convivial avec amour.

13h30 – Temps calme

* Lecture, sieste, balade...

* Soins énergétiques Corps-Cœur-Essence et aussi des Temps d'écoute active si les personnes éprouve le besoin de se déposer avec Laurence sur réservation.

* Massages énergétiques & soins ciblés avec Céline sur réservation.

15h00 – Atelier Méditation avec Laurence

Un temps pour lâcher prise et contacter la joie, dans la sérénité et la présence.

Une invitation à un voyage intérieur, à travers deux méditations :

- Une méditation en mouvement, pour éveiller le corps en douceur, libérer les tensions, retrouver la fluidité.
- Une méditation d'ouverture du cœur et de plongée dans le silence intérieur, pour se poser, se déposer, respirer, accueillir ce qui est, se reconnecter à l'essentiel...

16h30 – Temps libre et ateliers au choix

1941 Route de Grazac, Lieu-dit Mimart, 31190 ESPERCE

Site : www.domainedemimart.fr

N° SIRET : 912992344 00016

Contact : Isabelle SOLIGUERA : 06.31.54.73.69

- * Lecture, sieste, balade...
- * Soins énergétiques Corps-Cœur-Essence et aussi des Temps d'écoute active si les personnes éprouvent le besoin de se déposer avec Laurence sur réservation.
- * Massages énergétiques & soins ciblés avec Céline sur réservation.

18h30 – Fermeture du cercle du jour

Retour à soi, partage et gratitude.

19h00 – Dîner

Repas gourmand et équilibré.

20h00 – Voyage sonore

Un moment suspendu pour vibrer, relâcher, s'harmoniser...



Dimanche 20 Juillet

9h00 – Cercle d'ouverture

Animé par Marie et Sonia

Pour se connecter à l'énergie du jour, poser ses intentions et s'ancrer.

9h30 – Petit-déjeuner

Moment gourmand, partagé dans la douceur du matin.

10h30 – Atelier Fleurs de Bach avec Marie.

Libérez vos émotions & retrouvez la sérénité grâce aux Fleurs de Bach 🌿 ✨
Et si quelques gouttes de nature pouvaient vous aider à apaiser le tumulte intérieur ?
Lors de cet atelier, partez à la découverte des Fleurs de Bach, de précieux alliés pour accompagner vos émotions au quotidien. Stress, fatigue mentale, surcharge émotionnelle... vous apprendrez à identifier les élixirs qui vous correspondent et à les intégrer dans votre rituel bien-être. Un moment doux et inspirant pour reconnecter avec soi-même et s'ouvrir pleinement au lâcher-prise.

11h40 – Séances flash

- * Réflexologie plantaire (20 à 30 min) sur réservation avec Marie.
- * Massages énergétiques & soins ciblés sur réservation avec Céline.

12h30 – Déjeuner

Repas sain et convivial avec amour.

13h30 – Temps calme

- * Balade, carnet de bord, détente au soleil...
- * Réflexologie plantaire (20 à 30 min) sur réservation avec Marie.
- * Massages énergétiques & soins ciblés sur réservation avec Céline.

1941 Route de Grazac, Lieu-dit Mimart, 31190 ESPERCE

Site : www.domainedemimart.fr

N° SIRET : 912992344 00016

Contact : Isabelle SOLIGUERA : 06.31.54.73.69

14h30 – Atelier Magnétisme Humaniste avec Sonia.

Identifier nos blocages qui nous maintiennent en état de stress pour aller vers un relâchement"

Les états dans lesquels nous sommes sont liés à des événements passés. Le stress a une ou plusieurs origines traumatiques. Notre corps parle et on apprendra, au travers cet atelier, à l'écouter pour avoir les informations.

Nous avons chacun notre histoire et une même situation ne va pas engendrer la même réaction. Les émotions sont très personnelles. On prendra donc le temps de travailler sur chacun, dans le respect de l'intimité.

Dans un deuxième temps, après la compréhension, on apprendra à donner une autre information au corps pour qu'il se détende.

16h00 – Cercle de fermeture

Un moment pour clore la retraite avec douceur, poser un dernier mot, un ressenti, une intention.

Un espace pour remercier, s'honorer et repartir aligné(e).

Infos pratiques :

Le matin, un tableau d'inscription sera mis à votre disposition pour les flashs bien-être de la journée.

Vous pourrez y choisir un créneau avec le ou la praticien(ne) de votre choix : il vous suffira d'indiquer votre nom, prénom et l'horaire qui vous convient.

Des petites tables seront également disposées un peu partout dans le domaine pour que vous puissiez y déposer vos affaires personnelles (bouteilles d'eau, lunettes de soleil, casquettes, crème solaire, etc.) tout au long de la journée.

Vous aurez accès aux toilettes de la grande salle, où vous pourrez vous changer entre les ateliers, selon vos envies et votre confort.

Des points d'eau seront également accessibles en libre-service pour vous désaltérer à tout moment.

1941 Route de Grazac, Lieu-dit Mimart, 31190 ESPERCE

Site : www.domainedemimart.fr

N° SIRET : 912992344 00016

Contact : Isabelle SOLIGUERA : 06.31.54.73.69