



Retraite « retour à soi »

- **Du 24 au 29 juillet 2023 inclus**
(Début de la retraite le 24/07 à 12h)
(Fin de la retraite le 29/07 à 10h)
- **Lieu : Saint Pierre du Chemin (85)**
A 50 min de Niort
Dans un cadre de verdure calme,
apaisant et ressourçant
- **Hébergement en pension complète**

- **Tarifs :**
490 euros / personne (chambre 3 lits)
550 euros / personne (chambre seule)
- **Nombre de participantes :** 4 à 5 femmes
- **Renseignements et inscriptions :**
Emilie ROY, Musicothérapeute
Tel : 06.08.95.65.55
Mail : emilie@musicuemilie.fr
Site : www.musicotherapie-niort.com
- **Inscription avant le 15 mai 2023**

Au programme :

- Balades méditatives
- Relaxations sonores
- Massage bols tibétains (en individuel)
- Ateliers d'expression intuitive
- Enseignement "retour à soi" pour acquérir des techniques visant à rester en lien à soi
- Relaxation en pleine nature
- Mise à disposition de livres "bien-être" pour tout le séjour



Retraite pour :

- Se reconnecter à ses sens, ses besoins, ses ressentis, son intuition
- Se détendre, se relâcher, se laisser aller, s'offrir un cadre de douceur et de bienveillance, se ressourcer, prendre soin de soi

Retraite à destination des femmes :

- hypersensibles, haut potentiel émotionnel, timides, en burnout, épuisées, en quête de sérénité, qui ont besoin d'un espace pour elles, qui ont besoin de se recentrer sur elles, qui ont besoin de calme, de douceur, d'écoute et de bienveillance.

