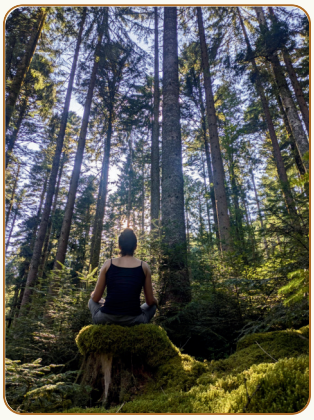
Retraite La Nature et Moi

19 au 21 septembre 2025

Deux jours pour se reconnecter à soi au cœur de la nature. Offre-toi une parenthèse de sérénité pour te connecter pleinement à ton corps, te ressourcer et t'épanouir pleinement.



VIENS VIVRE UNE EXPÉRIENCE UNIQUE AVEC LES ÉNERGIES DE LA NATURE EN CONNEXION À LA TERRE

✨ Tu as besoin de te ressourcer et de prendre soin de toi ?

✨ Tu souhaites :

- Gagner en apaisement, sérénité, clarté mentale, réduire les effets du stress ?
- Améliorer ton énergie, ta vitalité ?
- Te libérer du poids des émotions passées ou des expériences difficiles ?
- Apprendre à écouter à ton corps, tes ressentis, à t'ancrer ?
- Découvrir et créer un lien avec la terre et son énergie ?

Cette retraite est pour toi si tu souhaites :

- Apprendre à te connecter à ton corps et à t'ancrer
- Apprendre à ressentir ce qui se passe dans ton monde intérieur
- Découvrir des pratiques chamaniques comme le voyage au tambour
- Découvrir des pratiques psycho-corporelles comme le breathwork
- Te libérer de poids émotionnels, de tensions physiques
- Explorer ta connexion à la Terre par une pratique de modelage d'argile
- Partager ce qui se passe pour toi dans un groupe
- Être entouré.e de nature

À la fin du weekend :

- Tu auras des clés pour prendre soin de toi
- Tu seras ressourcé, te sentiras plus apaisé et détendu
- Tu auras boosté ton énergie
- Tu auras passé de beaux moments dans la nature
- Tu repartiras avec ta propre création en terre d'argile
- Tu te seras très certainement libéré de poids émotionnels cristallisés dans ton corps

Au programme :

- Méditations guidées pour apaiser l'esprit et éveiller la conscience
- Voyages au tambour pour explorer d’autres façons de percevoir les choses
- Séance de breathwork pour libérer les blocages énergétiques physiques et émotionnels.
- Cercles de partage pour échanger et se sentir soutenu(e)
- Accompagnement personnalisé pour éclairer ton cheminement
- Atelier de connexion à la Terre par du modelage d’argile

Si la météo le permet nous iront faire des pratiques en extérieur

Cette retraite est une invitation à prendre soin de soi, à explorer son ancrage et à se connecter à la nature.
C‘est aussi l‘occasion de se questionner sur notre rapport à la nature et de découvrir une autre façon de s‘y connecter...

Dates :
du vendredi 19 septembre 2025 (arrivée souhaitée vers 17h) au dimanche 21 vers 17h-17h30.

Lieu :
Le Chalet Couleurs d'en haut est un gîte situé dans les Hautes-Alpes, au cœur de la nature, sur la commune de Freissinières, à 1500m d'altitude.

Adresse postale : 101 route du Puy les Hodourencqs, 05310 Freissinières

Repas :
Pour plus de convivialité nous préparerons les repas et mangerons tous ensemble. Vous pouvez aussi faire vos préparations chez vous.
Merci de prévoir votre nourriture pour tous les repas, nous pourrons les mettre en commun si vous le souhaitez.
La cuisine est toute équipée pour cuisiner.

Couchage :

Il y a trois chambres, chacune a ses sanitaires : 1 avec un lit double, 1 avec deux lits simples et 1 avec 3 lits simples.

Les draps et couettes pour les lits sont fournis, prévoyez votre linge de toilette et un rouleau de papier toilette.

Affaires personnelles à prévoir :

- Pour la salle d'activité : un coussin, un plaid ou couverture, un bandeau pour les yeux (type bandeau de voyage), une bouteille d'eau, des mouchoirs.
- Un carnet ou feuilles pour prendre des notes, stylos, crayons de couleur ou feutres.
- Un tenue confortable pour les pratiques.
- Une tenue chaude (nous sommes en montagne) au cas où la météo est fraîche car nous allons aller dehors pour certaines pratiques.
- Des chaussures fermées de type basket pour se déplacer en toute sécurité pour le cas où nous irions marcher en extérieur.
- Une tenue de cérémonie (jupe longue ou robe longue pour les femmes, une tenue différente du quotidien pour les hommes).
- Des offrandes pour les esprits de la Terre, de la nature et du feu (tabac le plus naturel possible, chocolat, fleurs). Vous pouvez prendre l'une ou plusieurs de ces suggestions.

Modalités d'Inscription :

Inscription par mail ou téléphone possible jusqu'au 4 septembre 2025.
Un versement d'arrhes de 100 euros sera demandé pour valider l'inscription (chèque, virement bancaire, PayPal, Wero), le solde sera à régler sur place le 19 septembre en espèce (pensez à prévoir l'appoint).
Les arrhes ne pourront être remboursés (sauf si vous trouvez une personne pour vous remplacer ou en cas de problème médical réel vous empêchant d'assister à la retraite, un certificat médical vous sera demandé).
Toutefois, en cas d'annulation pour empêchement il y a la possibilité de reporter vos arrhes versés pour une retraite ultérieure dans la limite d'un an.

Participation financière :

290 euros comprenant les frais pédagogiques avec le matériel pour l'atelier de modelage d'argile et les deux nuitées.

Me contacter

Déborah Ruhland - Thérapeute holistique
06.77.05.86.11
deborahruhland@outlook.fr
www.deborahruhland.fr
Au cœur de l'énergie - Deborah Ruhland

Se connecter à la Nature pour se reconnecter à Soi