



Du 2 au 4 juillet 2021

RETRAITE

**MEDITATION, YOGA &
CREATIVITE**

Au Domaine de la Contie - Issac (24)

Très accessible en train depuis Bordeaux, Toulouse,
Paris, ...

350 euros (tout compris)

Informations et réservations

Elodie Caillaud - 06 89 12 95 04 - caillaud.elo@gmail.com

Corinne Jousain - 07 82 30 09 07 - corinne@lefildeletre.fr



Qui sommes-nous ? 2 générations de femmes

Réunies par l'envie de transmettre
ce prendre soin de la vie ... et de
s'ouvrir à la confiance et à la joie !

Corinne : Gestalt thérapeute

Enseignante des programmes de méditation MBSR (gestion du stress) / MBCAS
(pour les seniors) MSC (auto-compassion)

Elodie : Professeure de hatha-yoga, yoga nidra et yin yoga

Enseignante des programmes de méditation MBSR (gestion du stress)
Accompagnements en Santé et Qualité de Vie au Travail

Informations et réservations

Elodie Caillaud -- 06 89 12 95 04 - caillaud.elo@gmail.com - www.coorelations.com

Corinne Jossain - 07 82 30 09 07 - corinejossain@yahoo.fr - www.lefiledeletre.fr

Un week end pour faire pétiller votre quotidien ... et ouvrir les cœurs

Enfin ! Vous offrir du temps pour vous détendre, vous poser, rencontrer en vous des espaces intérieurs où les secondes ne s'écoulent plus, des espaces illimités où les distances ne comptent plus.

Nous avons choisi d'explorer ensemble et pour soi la compassion, pour vous amener en douceur à l'ouverture à **l'Amour que vous êtes.**

Nous guiderons des méditations et des pratiques de yoga vous apportant apaisement, réconciliation et paix. Le processus de créativité par l'écriture vous permettra d'apprécier et de savourer toutes les dimensions de votre être.

Se poser, créer, jouer pour trouver la joie de nous sentir libre et d'accueillir du nouveau.

Nous aurons la joie d'accueillir Vali, qui nous proposera un voyage sonore pour vibrer et nous connecter.

Arrivée possible dès 13h00 le vendredi 2 juillet 2021 et démarrage du stage à 14h00 et départ le dimanche à 17h00.

Ouvert à tous : aucune connaissance nécessaire en yoga, méditation et créativité. **Venez comme vous êtes !**

Informations et réservations

Elodie Caillaud -- 06 89 12 95 04 - caillaud.elo@gmail.com - www.coorelations.com
Corinne Jossain - 07 82 30 09 07 - corinnejossain@yahoo.fr - www.lefildelotre.fr

Vendredi (se poser)

14h00 - cercle d'ouverture/méditation

15h00 - encas

15h30 à 17h00 - yoga & méditation

17h30 à 19h00 - atelier pour poser l'intention

19h30 - Dîner

21h00 - yoga nidra chemin

Samedi (s'ouvrir à la joie)

8h30 à 9h30 - Hatha yoga

9h30 à 10h30 méditation & cercle de bonjour

10h30 - Brunch

14h30 à 16h00 - yoga nidra sourire à la joie

16h00 - Encas

16h30 - 17h30 - balade intuitive/méditation

18h00 - Voyage sonore avec Vali

19h30 - Dîner en silence

21h00 - Cercle de parole

Dimanche (cultiver la compassion)

8h30 à 9h30 - Marche afghanne en silence

9h30 à 10h30 - Méditation & cercle d'ouverture

10h30 Brunch

13h00 à 14h30 atelier créativité

14h30 - Encas

15h00 - yoga nidra & atelier connexion à soi

16h00 à 17h00 - méditation et cercle de clôture

Informations et réservations

Elodie Caillaud -- 06 89 12 95 04 - caillaud.elo@gmail.com - www.coorelations.com

Corinne Jossain - 07 82 30 09 07 - corinnejossain@yahoo.fr - www.lefildelotre.fr

Une retraite où nous métiſserons :

- méditations
- hatha yoga,
- yoga nidra,
- yin yoga
- marche en forêt
- ateliers créativité
- cercle de parole et d'écoute
- un voyage sonore avec Vali !

**Venez comme vous êtes ! Pas besoin de "savoir" écrire,
méditer, pratiquer le yoga...**

Les repas seront végétariens et gourmands !

Informations et réservations

Elodie Caillaud -- 06 89 12 95 04 - caillaud.elo@gmail.com - www.coorelations.com
Corinne Jossain - 07 82 30 09 07 - corinnejossain@yahoo.fr - www.lefildelotre.fr