

Retraite de Pleine conscience

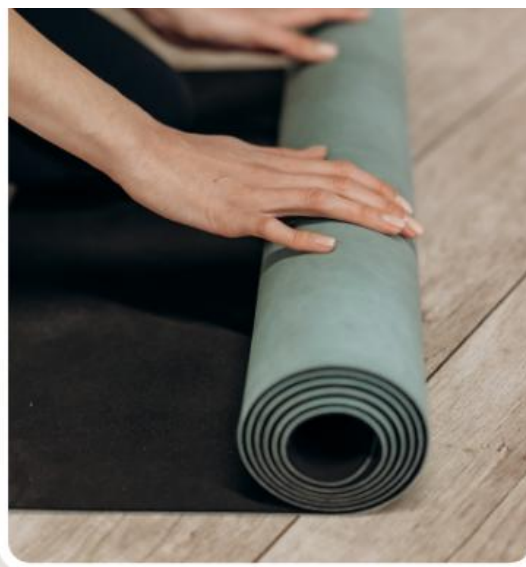
Weekend

DU 20 AU 22 FEVRIER 2026

Méditation Pleine conscience & Yoga

Reconnexion à soi et
à la nature

Au Domaine "La Mouche"
Saint Cyr du Doret - 17



Le temps d'un week-end,
offrez-vous une parenthèse
hors du temps.

Une invitation à ralentir, à vous
reconnecter à vous-même et à
la nature, à explorer la pleine
conscience à travers la pratique
et le ressourcement.

Yoga, méditation guidée,
respiration, marche en pleine
nature... Un moment pour
souffler, sentir, être pleinement
présent.



AU PROGRAMME

Méditations guidées

Yoga

Pratique de pleine
conscience

Marches dans la nature

Atelier cuisine

Temps de partage

Journée du samedi en
silence



Vanessa

Enseignante de
méditation de
pleine
conscience



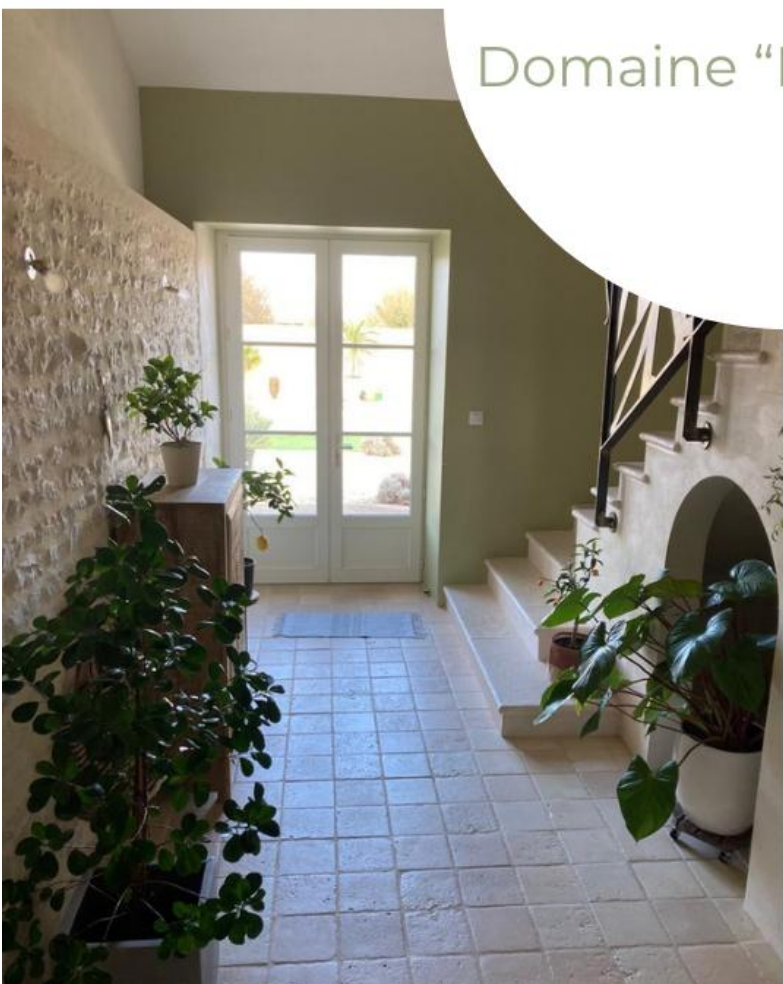
Angèle

professeur de
yoga



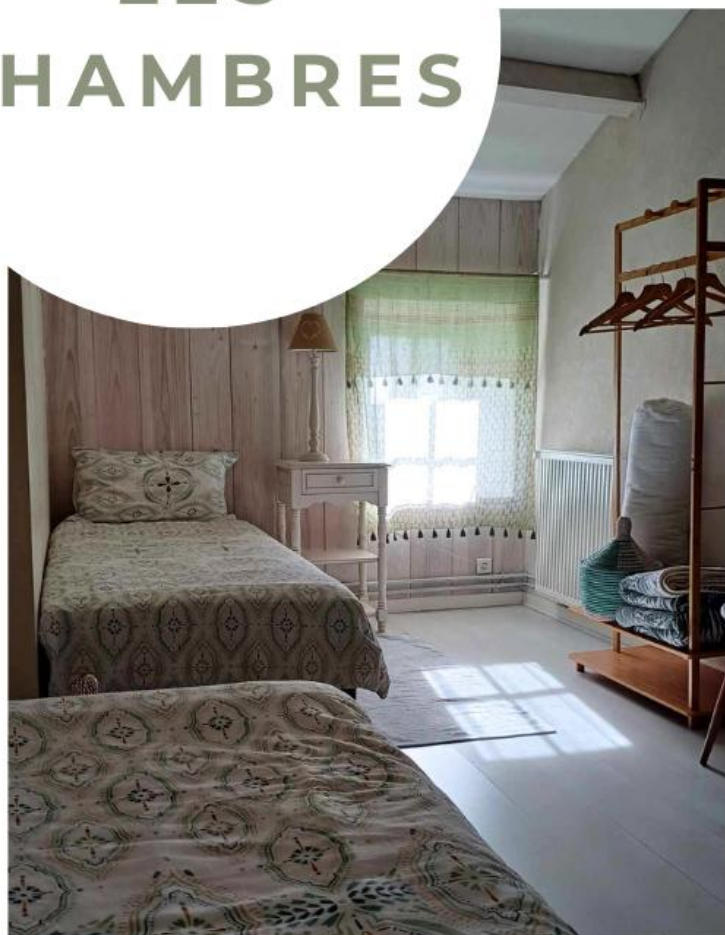
LE LIEU

Domaine "La Mouche"





LES CHAMBRES



INFORMATIONS

Max 10 participants, pour
préserver un cadre intime

TARIF

330 € (Hébergement,
repas, enseignements,)



CONTACT

Vanessa - 06 64 27 28 74
vanessa.autret17@gmail.com

Angèle - 06 08 66 07 00
yoga.angele@gmail.com