



## RETRAITE SOMATIQUE – 3 JOURS

Se déposer • se réguler • relancer l'élan

8-10 mai 2026 – Bourgogne (Puisaye) |

Saints-en-Puisaye (89520)

Salle de danse

### Revenir à soi

Trois jours pour revenir au corps, sortir du brouillard, retrouver un mouvement juste.

Ici, on ne force pas : on écoute, on laisse la sécurité revenir, et l'élan se réorganise.

### Vous repartez avec

Plus de clarté • plus de présence • des repères simples pour votre quotidien • un corps plus disponible.

### Pour qui

Cette retraite est pour vous si vous vous reconnaissez dans :

- besoin de ralentir et de revenir à vous, faire le point dans un projet de reconversion
- surcharge émotionnelle/mentale, hypersensibilité
- brouillard, fatigue, difficulté à récupérer
- perte d'élan, figement, sensation de blocage

### Cadre & pratiques

- Pratiques somatiques guidées : perception, respiration, mouvement doux
- Body-Mind Centering® & Mouvement Authentique (explorations accessibles)
- Temps d'intégration : repos, écriture, silence, partage (si souhaité)
- Cadre respectueux : rythme, limites, adaptation (zéro performance)

### Trame des 3 jours (9h-12h / 13h30-17h30)

Jour 1 – Arriver : atterrissage, sécurité, premières explorations, détente du système

Jour 2 – Approfondir : régulation, mobilité, ressources, intégration

Jour 3 – Ancrer : consolidation, repères pour le quotidien, clôture

### Infos pratiques

- Petit groupe : 6-8 personnes
- Enseignement : 220€ | tarif duo : 380€
- Hébergement & repas : non inclus
- Liste d'hébergements : sur demande (région touristique → réserver tôt)
- Paiement en 2 fois possible sur demande

Contact : laurence@lesensduvivant.com – 06 65 72 73 65