

Retraite “Re-naissance”

Novembre, avec ses vents de dépouillement, nous offre un espace sacré pour **reconnaître les cycles de la vie** et de la mort, du passé et du futur. C'est un temps pour se déposer dans l'instant présent, écouter, ressentir et accueillir!

🌱 Ensemble, nous **célébrerons les dernières récoltes de l'année**, dans la gratitude pour l'abondance reçue. Nous remercierons la Terre, notre alliée fidèle, et nous préparerons le terreau fertile de notre renouveau 2026.

Déroulement

Jeudi

Arrivée au Perchoir à partir de 16 h

(Prévoir votre souper, une cuisine est à votre disposition)

19h - Cercle d'ouverture, ateliers sur les transitions, méditation sonore et intention

Vendredi (ce qui fut...) et Samedi (ce qui vient...)

AM : Yoga matinal - Atelier évolutif - Rituel

Dîner

PM : Marche extérieure - Bain de nature - Atelier de célébration

Temps libre (15 h à 17 h)

Préparation du souper en équipe

Dimanche (ce qui est...)

AM : Yoga de la joie et mantra

Marche en plein air et rituel de fermeture

Ce qui est inclus

L'hébergement en chambre confortable avec salle de bain privée

Tous les repas du vendredi, samedi et le déjeuner du dimanche

Le matériel spécifique pour les ateliers

À apporter

Vos effets personnels

Un objet symbolique à un passage de vie

Carnet d'écriture

Vêtements confortables et d'extérieur

Tapis de yoga, couverture et bouteille d'eau

