



LES RETRAITES
CONSCIENTES

3 NUITS - 4 JOURS

PROVENCE

UNE RETRAITE
DIFFERENTE

POUR VOUS SENTIR
MIEUX



*Du 20 au 23
septembre
2024*

MINDFULNESS

YOGA

HYPNOSE



LES RETRAITES
CONSCIENTES





SE RECONNECTER AU CORPS

Parce que lorsque le mental prend le pouvoir, il est parfois plus facile de l'apaiser en laissant agir le corps, en se reconnectant à ses sensations, à son souffle, au mouvement.

Laissez le **yoga** et les **exercices de respiration** vous reconnecter à vos sensations et vous aider à retrouver votre "entièreté".



ENGAGER LE CHANGEMENT

Vous allez à votre rencontre, **vous vous libérez de vos croyances limitantes**, vous vous allégez et enfin vous êtes prêt.e à changer des choses...ou tout simplement à ressentir !



ON SE
LIBÈRE

APAISER SON ESPRIT

Arrêter cette roue du mental qui tourne sans arrêt et **retrouver le calme, l'esprit clair, la confiance**.

La **cohérence cardiaque**, la **méditation de pleine conscience** et l'**hypnose** vous accompagnent.



ET ON
PROFITE!



SE RECONNECTER À LA NATURE

Nous faisons partie de ce tout qu'englobe la nature.

Nous vous offrons un lieu préservé, isolé et rassurant pour **retrouver le contact charnel et vivant de la nature. Au coeur d'un domaine de caractère**, une maison authentique, chaleureuse et protectrice.



4 jours pour Vous,
4 jours rien qu'à Vous

...Lacher prise
Apaisement du mental
Écoute attentive de Soi
Découverte et activation de vos
ressources
Rendez-vous avec vous-même et
d'autres belles âmes...

AU PROGRAMME

ARRIVÉE VENDREDI DÈS 16H

TOUS LES MATINS
YOGA MATINAL

TOUS LES JOURS DES
ATELIERS DE MINDFULNESS
POUR GÉRER SON STRESS

&

DES SESSIONS EN GROUPE
D'HYPNOSE POUR DES
CHANGEMENTS EN
PROFONDEUR

DE LA MARCHE CONSCIENTE
POUR DÉVELOPPER SA
PLEINE CONSCIENCE

DES CERCLES DE PAROLE

DES ATELIERS DU SOIR

DÉPART LUNDI 14H

**NOUS VOUS ACCUEILLONS DANS UNE MAISON PROVENÇALE
TRADITIONNELLE, AU COEUR DU VILLAGE D'ANSOUIS
(30MIN D'AIX EN PROVENCE), AUX PORTES DU LUBERON.**

LA MAISON EST ORGANISÉE COMME SUIT:

- 2 CHAMBRES TWIN, LIT 90X200 ET SDB PRIVATIVE

**- 1 CHAMBRE DOUBLE 160X200, INDÉPENDANTE DE LA MAISON, AVEC
SDB PRIVATIVE**

**- 2 CHAMBRES DOUBLE, 160X200 AVEC SDB PRIVATIVE DANS LA MAISON
PRINCIPALE.**

**DE GRANDS ESPACES INTÉRIEURS ET EXTÉRIEURS POUR NOS
PRATIQUES, QUELQUES SOIENT LES CONDITIONS MÉTÉO !**



*Repas healthy
et
végétariens*

YOGA VINYASA

On ne vous présente plus cette pratique issue de cultures indiennes ancestrales. Le yoga est reconnu pour ses vertus équilibrantes, sa capacité à ré-unifier votre corps et à mieux maîtriser votre respiration.

Dans une recherche d'harmonie avec son enveloppe corporelle, le yoga vinyasa propose une pratique dynamique qui vise à remettre en cohérence les mouvements du corps et le souffle. Grâce à ce travail de reconnexion, il est possible de retrouver les sensations de son corps, de se ré-approprier ce corps que vous aimez moins, et de prendre soin de lui.

Le yoga vinyasa est accessible à tous, ce qui est important, ce n'est pas l'apparence de la posture mais les sensations que vous retrouvez lors de la pratique.



Mais si vous le souhaitez, on peut aussi travailler les postures en inversion!

HYPNOSE HUMANISTE

Outil merveilleux pour travailler sur ces croyances, ses valeurs, ses automatismes : tout ce qu'on sait que l'on devrait faire mais qu'on ne réussit pas à mettre en place.

Sa particularité, c'est qu'elle se fait en conscience augmentée. Elle permet de garder le contrôle sur ce qui se passe et d'être présent et actif dans son changement.

Grâce à cet outil, et des séances de groupe guidées, vous travaillerez sur différentes facettes de vous-même pour vous libérer d'automatismes négatifs (comme par exemple manger une tablette de chocolat quand vous êtes frustré.e...), trouver de nouvelles solutions plus en accord avec vous même, et surtout meilleures pour votre santé physique et psychologique.

Vous ferez connaissance avec cette partie de vous qui régit entre 70 et 90% de votre journée : votre inconscient ou automate et apprendrez à travailler avec lui et pas contre lui. Bref vous allez découvrir tout une facette de vous-même, bienvenue du « côté lumineux de la force »

MINDFULNESS & COHÉRENCE CARDIAQUE

La mindfulness consiste à porter attention de manière délibérée à ce qui survient dans le présent...et sans jugement !

Formulée ainsi, elle fait souvent peur.

Pourtant, rien n'est plus spontané qu'être dans le présent, nous l'avons souvent oublié.

La cohérence cardiaque, quant à elle, est une technique de respiration reconnue scientifiquement pour remettre en cohérence votre Système Nerveux Autonome (Sympathique et Para-sympathique) et favoriser une meilleure gestion du stress et des émotions.

Réussir à maîtriser son stress de façon durable est la clé pour observer ses comportements, ressentir ce qui les motive et les modifie. La pratique de la cohérence cardiaque et de la mindfulness y contribuent grâce à la répétition de la pratique.



LES RETRAITES
CONSCIENTES



GERALDINE LESCS



Issue du monde de l'entreprise, du marketing et de la communication pendant 15 ans, je poursuis depuis 6 ans une autre passion: la fabrique du calme et la gestion des émotions par la préparation mentale, la cohérence cardiaque, le yoga, la méditation de pleine conscience et la psycho-nutrition.

Préparatrice mentale pour les sportifs et les dirigeants d'entreprise, coach Cohérence Cardiaque Heartmath, coach MBSR, experte nutrition intuitive, professeur de yoga vinyasa, j'accompagne des particuliers et des entreprises dans une démarche de prise de conscience et de pleine attention à leur rapport au stress, à ses effets et les guide pour faire du stress leur meilleur ami!

J'interviens auprès de PME comme de grands groupes internationaux. J'accompagne également un skipper engagé sur la course au large (Route du Rhum, Jacques Vabre), une danseuse qui fait carrière aux USA ou une championne d'Europe de jujitsu brésilien.

J'ai vécu 15 ans sur l'île de La Réunion, 2 ans à Majorque où nous nous sommes rencontrées avec Julie, j'ai voyagé dans plus de 50 pays, je suis sportive (natation, trail, ski, surf, yoga, plongée sous-marine), la Nature est mon guide et l'équilibre en toutes choses ce que j'aime le plus transmettre chaque jour.

JULIE TAVARES



Je suis Julie Tavares, psychomotricienne thérapeute avec le cheval, maître praticienne en hypnose humaniste. Je suis formée au massage californien. Je pratique le Reiki, la communication intuitive avec les animaux. Et je suis en train de me former au magnétisme.

J'ai travaillé plus de 18 ans dans le monde de la maladie et de la déficience mentale auprès de jeunes de 0 à 20 ans. J'ai formé des équipes à gérer le stress que cela provoque de travailler avec des enfants différents. Notamment lorsque j'intégrais des enfants porteurs de handicap en crèche ordinaire. Je continue à pratiquer la thérapie avec le cheval avec des jeunes en formation professionnelle.

J'ai 45 ans et avec ma famille, mon mari et mes deux enfants, nous avons déménagé à Majorque il y a maintenant 4 ans. Nous vivons près de la montagne à la campagne. Avant j'étais parisienne... Je continue à faire de l'hypnose en français et en espagnol. J'accompagne des personnes de tout âge, vers le changement qu'elles souhaitent. Je travaille aussi bien en présentiel qu'en visio.

Ma passion c'est le cheval. Alors je lie ma passion et mon travail en formant des cavaliers à une meilleure harmonie avec leur cheval notamment grâce à l'hypnose. Et je leur enseigne aussi la communication intuitive avec les animaux.

J'ai décidé de me former à l'hypnose après un drame familial, Le décès de ma mère.

Ça a complètement changé ma vie, ma façon de la vivre, de la percevoir, de la mener... Je peux dire que si je suis à Majorque c'est grâce à l'hypnose.

**N'HÉSITEZ PAS À
NOUS CONTACTER
PAR E-MAIL,
TÉLÉPHONE,
WHATSAPP POUR
TOUTE QUESTION OU
PLUS DE DÉTAILS
CONCERNANT NOS
SÉJOURS.**

CONTACT:

*Julie TAVARES. +34 690 96 71 26
julie.tavares@yahoo.fr*

<https://www.julietavareshypnosehumaniste.com>

*Géraldine LESCS. +33 6 69 18 89 06
geraldine.lescs@gmail.com
www.equilibreetmoi.com*



LES RETRAITES
CONSCIENTES



TARIFS A PARTIR DE 830€ /PERS

INSCRIPTION ET ACOMPTE 50%

Ecrivez-nous à geraldine.lescs@gmail.com
pour réserver votre place.

Une fois la confirmation reçue, vous pouvez
effectuer un virement d'acompte de 50% du
montant du séjour sur le compte

RETRAITES CONSCIENTES GERALDINE
LESCS

FR76 1695 8000 0164 1526 8075 591
indiquez en libellé "acompte Provence"

Le solde sera à régler au plus tard 15 jours
avant le début du séjour

Si vous ne versez pas d'acompte, votre place
sera automatiquement libérée

TARIFS CHAMBRES

- *Chambre Twin ou double avec salle de bain
privative*
830€ /personne (1079€ pour une pers seule)
*Le linge de lit et de toilette est fourni. Amener ses
propres serviettes pour le jardin et la piscine.*

CONDITIONS D'ANNULATION

*Sauf conditions exceptionnelles sur présentation
d'un justificatif, une fois l'acompte versé et au-delà
du 30/03, il ne sera plus remboursé. Les conditions
sont un peu fermes mais sachez que les annulations
de dernière minute nous coûtent de l'argent et
beaucoup de temps, nous sommes une petite équipe
qui ne peut se permettre cette flexibilité. Merci
pour votre compréhension dans tous les cas et nous
vous embrassons !*

COMPRIS:

- LOGEMENT 3 NUITS
- REPAS ET PETITS DÉJEUNERS
JUSQU'AU LUNDI MATIN INCLUS
- COURS DE YOGA
- SÉANCES D'HYPNOSE
- ATELIERS DE MINDFULLNESS
- CERCLES DE PAROLE
- TAPIS DE YOGA ET BLOC
FOURNIS DURANT LES
PRATIQUES

A PARTIR DE 830€ TTC /PERS

*Non compris: les transports jusqu'au lieu
du séjour, vos frais personnels.*

“Super séjour de retraite bienveillante et ressourçante dans un cadre magnifique”

“Encore merci aux Retraites Conscientes, nouvelles habitudes ce matin et 1kg envolé durant ces 3 jours.”

“Je me suis laissée porter par ce duo incroyable et totalement complémentaire. Géraldine la voix de l'apaisement et de la relaxation, vient contrebalancer Julie et son incroyable talent d'hypnothérapeute, qui vient nous chambouler et chercher au plus profond de nous”

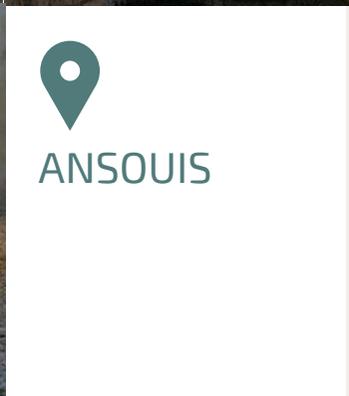
“C'était Extra-Ordinaire, merci !”

“C'était comme un temps suspendu, je me suis retrouvée, j'ai appris sur moi ... une vraie belle découverte cette retraite consciencieuse”



LES RETRAITES
CONSCIENTES





www.lesretraitesconsientes.com

