Retour à soi

retraite de méditation & yoga

Un petit groupe, un grand bol d'air, une douceur retrouvée

Cinq jours pour se retrouver, se recentrer et se régénérer

Août 2026

une parenthèse pour revenir
à l'essentiel

Dans le rythme soutenu du quotidien, nous nous oublions parfois.

Cette retraite est une parenthèse pour ralentir, respirer, revenir à soi.

Pendant cinq jours, le silence devient un refuge: méditations assises et marchées, pratiques corporelles dont Vinyoga, enseignements inspirés du bouddhisme, des temps de repos et d’écoute intérieure

Cette année, j'ai choisi d'intégrer une dimension corporelle plus structurée en confiant un module quotidien à une intervenante spécialisée.

5 jours pour semer des graines de présence et irriguer votre élan vital. Le silence de l'esprit allié à la fluidité du yoga permet de planter des racines intérieures qui continueront de pousser en vous bien après le séjour.

Vous repartirez avec cette clarté chevillée au cœur, comme une boussole pour fertiliser durablement votre quotidien.

Aucun pré-requis, juste l'envie de ralentir.

"Une retraite n'est pas une épreuve, c'est une pause. Nous alternons méditation, marche, yoga, repos et temps créatifs. L'humour et la légèreté ont toute leur place dans ce cheminement."

Retraite d'été

Journée type

Matin

07:00 OPTION
PRATIQUE PERSONNELLE

08:30 PETIT DEJEUNER

09:30 INSTRUCTIONS ET
ENSEIGNEMENT DU MATIN

10:00- 11H15
PRATIQUES MÉDITATIVES
ALTERNÉES.

11:15 PAUSE TEMPS LIBRE

11H35-12H30
PRATIQUES MÉDITATIVES
ALTERNÉES.

13:00 PAUSE REPAS
TEMPS LIBRE

Après - midi

15:00-16H30
PRATIQUES MÉDITATIVES
ALTERNÉES.

16H15 PAUSE TEMPS LIBRE

16H45 - 18H15
VINYOGA AVEC CHARLINE

18:15 REPOS OU PRATIQUE
INFORMELLE

Soir

19:00 REPAS

20:00-21H00
QUESTIONS-REPONSES
PRATIQUES DU SOIR

Avis

Nolween ⭐⭐⭐⭐⭐

Un grand merci à Marie-Pierre pour cette retraite d'été. Elle sait accompagner les mouvements de chacun avec douceur, bienveillance et humour. On aimerait réserver la prochaine en sortant ! Encore merci."

Didier ⭐⭐⭐⭐⭐

"Je recommande vivement cette retraite. Un espace-temps de connexion à soi, à notre intériorité. À distance du monde, dans un lieu propice. Une semaine en silence, au côté de l'autre ; source d'émergence d'un dialogue intérieur et de régénérescence en vue d'un retour apaisé au monde. Merci Marie-Pierre !"

Jérome ⭐⭐⭐⭐⭐

"Un peu comme un nécessaire redémarrage d'ordinateur 😉 c'est une belle mise à jour « tête - cœur - corps » 🧘‍♂️

Marie-Pierre Mury.

Lors de cette retraite, j'accompagne chaque personne là où elle en est, avec une attention particulière à la haute sensibilité.

Mon approche est profondément imprégnée par la philosophie bouddhiste que je pratique et étudie depuis plus de 20 ans. Elle mêle la méditation, des mouvements doux et l'art-thérapie pour ancrer l'expérience.

Ma priorité est de veiller à protéger l'espace de chacun·e : **ici, pas de performance, juste de la présence.** Je crée pour vous un cadre sécurisant et chaleureux, une parenthèse pour déposer vos valises en douceur et repartir avec des ressources précieuses pour votre vie.

Un entretien de suivi individuel est inclus pendant les 5 jours pour approfondir sa compréhension.

Intervenante

Charline Voileau

Formée à Mitra Yoga à Bruxelles, j'enseigne le Vinyoga. Ce yoga traditionnel s'accorde parfaitement avec une retraite Vipassana.
Le vinyoga est pour tous, puissant et doux à la fois, complet.
C'est avec joie que je vous guiderai une fois par jour pour compléter le travail de Marie Pierre. En libérant les tensions du corps, vous continuerez de réajuster votre boussole intérieure.

swaniyoga

Dimanche 23 Août 18h au Vendredi 28 Août 16h 2026

« Apaiser le cœur, c'est déjà éclairer le monde. »

Pour s'inscrire : Me contacter
mariepierre.mury@gmail.com
06 36 39 97 18

vous êtes bienvenu.e pour un échange préalable