MARS 2027

week-end

Du 5 au 7 mars

La Guiarderie, Deux-Sèvres (79)

Retour à soi

retraite de méditation & yoga

Deux jours pour se retrouver,
se recentrer et se régénérer



2 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 parenthèse
pour revenir a
l'essentiel



Marie Pierre

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

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

Pendant un week-end, 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.

"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 silencieuse

Journée type

Matin

OPTION
PRATIQUE PERSONNELLE

PETIT DEJEUNER

INSTRUCTIONS ET
ENSEIGNEMENT DU MATIN

PRATIQUES MÉDITATIVES
ALTERNÉES.

PAUSE TEMPS LIBRE

PRATIQUES MÉDITATIVES
ALTERNÉES.

PAUSE REPAS
TEMPS LIBRE

Après - midi

15:00-16H30
PRATIQUES MÉDITATIVES
ALTERNÉES.

16H30 PAUSE TEMPS LIBRE

17H00 - 18H00
PRATIQUE DE
BIENVEILLANCE

18:00 REPOS OU PRATIQUE
INFORMELLE

Soir

19:00 REPAS

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





Marie Pierre Mury

PSYCHOPRATICIENNE - EMDR
Enseignante Méditation & MBSR.

TRAUMA - HAUTE SENSIBILITÉ
HAUT POTENTIEL - ART THERAPIE

J'accompagne **les personnes sensibles** à retrouver la clarté, la paix et la beauté d'être elles-mêmes. .
Mon approche relie la parole, le corps, les émotions et l'imaginaire. Une version 360° pour se réunifier.

Si ce sujet résonne pour vous,
vous pouvez me contacter pour en parler.

Saint Etienne de Montluc (44)