

RETRAITE BIEN-ÊTRE



BULLE D'AMOUR

POUR TOUS LES BINÔMES

qui souhaitent prendre soin de leur lien



LES 9, 10 & 11 AVRIL 2027

Trois jours pour ralentir, se rencontrer autrement
et nourrir ce qui compte vraiment.



SE DÉPOSER

Ralentir pour
être pleinement
présent à l'instant



SE RENCONTRER

Se rencontrer
autrement, avec
authenticité



SE RELIER

Créer un lien fondé
sur l'écoute et la
confiance



GRANDIR ENSEMBLE

Ancrer le lien pour
le faire vivre dans
le temps



Un éco-lieu d'exception
entre terre et mer.



3 JOURS



6 REPAS



SPA INCLUS

Prendre soin de ce qui vous relie

POUR VIVRE DES RELATIONS
PLUS PROFONDES, AUTHENTIQUES ET DURABLES

625€

TOUT
INCLUS



Cuisine végétarienne
maison, saine et
gourmande



Activités douces
et inspirantes,
à votre rythme



Respect du rythme de
chacun, dans la liberté et la
bienveillance



Petit groupe favorisant
les échanges vrais
et les liens précieux



contact@juliettehamel.fr



06 83 50 44 08



www.juliettehamel.fr

RETRAITE BIEN-ÊTRE



BULLE D'AMOUR

YOGA • RESPIRATION • COACHING

Prendre soin de ce qui vous relie

TROIS JOURS POUR PRENDRE SOIN DE VOTRE LIEN, CRÉER DES SOUVENIRS PRÉCIEUX ET NOURRIR CE QUI VOUS UNIT

VENDREDI



JE ME DÉPOSE

Créer un espace de sécurité pour se rencontrer en confiance.



*Quitter le rythme
du quotidien pour
revenir au calme*

- 16h00 - 17h30 : Arrivée, installation
- 17h30 - 19h30 : Cercle d'ouverture de la retraite
- 19h30 - 20h45 : Dîner & Karma yoga
- 20h45 - 22h00 : Veillée d'accueil et de rencontre

SAMEDI



JE ME RELIE

Se connecter autrement, dans l'écoute et l'authenticité.



*Se rencontrer
autrement et tisser
des liens profonds*

- 07h30 - 08h00 : Marche méditative silencieuse
- 08h00 - 09h15 : Petit-déjeuner
- 09h15 - 11h15 : Yoga & relaxation
- 11h15 - 12h15 : Pause massage (en option)
- 12h15 - 13h30 : Déjeuner & Karma yoga
- 13h30 - 15h30 : Atelier de communication authentique
- 15h30 - 17h30 : Temps libre • Nature • Spa • Repos
- 17h30 - 19h30 : Coaching de connexion en binôme
- 19h30 - 20h45 : Dîner & Karma yoga
- 20h45 - 22h30 : Cercle de partage & écoute active

DIMANCHE



NOUS GRANDISSONS

Ancrer le lien pour le faire vivre dans le temps.



*Ancrer le lien pour
le faire vivre
dans le temps*

- 07h30 - 08h00 : Méditation guidée à deux
- 08h00 - 09h15 : Petit-déjeuner
- 09h15 - 11h15 : Yoga à deux & respiration
- 11h15 - 12h15 : Pause massage
- 12h15 - 13h30 : Déjeuner & Karma yoga
- 13h30 - 15h30 : Temps libre • Nature • Spa • Repos
- 15h30 - 17h30 : Cercle d'intégration et de clôture
- 17h30 - 18h30 : Départ



Les activités sont des invitations,
non des obligations : vivez à
votre rythme.



Massage en option
selon disponibilités.
Places limitées.



Les repas végétariens et
équilibrés avec entraide
collective (karma yoga).



Le programme peut être
amené à évoluer, selon
les besoins du groupe.