

RETRAITE BIEN-ÊTRE

BULLE DE SÉRÉNITÉ

YOGA • RESPIRATION • COACHING



LES 6, 7 & 8 NOVEMBRE 2026

*Trois jours pour accueillir
l'hiver autrement*

Une parenthèse pour ralentir, accueillir le silence
autrement et traverser l'hiver avec plus de sérénité.



RALENTIR



ACCUEILLIR



CLARTÉ



SÉRÉNITÉ



Un temps pour vous, dans un écolieu d'exception
entre terre et mer.



3 JOURS • 6 REPAS • SPA INCLUS

625€
TOUT
COMPRIS

Prenez un temps pour vous

Accueillir le silence pour retrouver une paix
intérieure durable.

Animée par Juliette Hamel



contact@juliettehamel.fr



06 83 50 44 08



RETRAITE BIEN-ÊTRE

BULLE DE SÉRÉNITÉ

YOGA • RESPIRATION • COACHING

AN FIL DU WEEK-END

Transformer le silence de l'hiver en espace de paix intérieure

VENDREDI → J'ATTERRIS

Quitter le bruit et revenir à soi

- 16h00 - 17h30 : Arrivée, installation
- 17h30 - 19h30 : Mot d'accueil et ouverture du week-end
- 19h30 - 20h45 : Dîner et Karma yoga
- 20h45 - 22h00 : Méditation guidée pour lâcher-prise

SAMEDI → J'ACCUEILLE

Rencontrer ce qui est là

- 07h30 - 08h00 : Marche méditative silencieuse
- 08h00 - 09h15 : Petit-déjeuner
- 09h15 - 11h15 : Yoga doux avec respiration
- 11h15 - 12h15 : Pause massage
- 12h15 - 13h30 : Déjeuner et Karma yoga
- 13h30 - 15h30 : Réflexions guidées et écriture intuitive
- 15h30 - 17h30 : Temps calme · balade
- 17h30 - 19h30 : Coaching créatif · Créer sa bulle de sérénité
- 19h30 - 20h45 : Dîner et Karma yoga
- 20h45 - 22h30 : Cercle de parole bienveillant

DIMANCHE → J'INTÈGRE

Habiter sa paix intérieure

- 07h30 - 08h00 : Méditation sonore guidée
- 08h00 - 09h15 : Petit-déjeuner
- 09h15 - 11h15 : Yoga doux avec relaxation
- 11h15 - 12h15 : Pause massage
- 12h15 - 13h30 : Déjeuner et Karma yoga
- 13h30 - 15h30 : Temps calme · balade
- 15h30 - 17h30 : Coaching d'intégration & Cercle de clôture
- 17h30 - 18h30 : Désinstallation, départ



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



Massages en option selon disponibilité.
Places limitées.



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



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



contact@juliettehamel.fr



06 83 50 44 08

