

RETRAITE BIEN-ÊTRE

BULLE DE VITALITÉ

*Une parenthèse pour revenir à l'essentiel
et retrouver son énergie profonde.*



LES 12, 13 & 14 FÉVRIER 2027

Une retraite qui allie yoga, coaching, nature et expériences humaines pour vous reconnecter à votre énergie profonde.



RALENTIR

Sortir du rythme du quotidien.



SE RECONNECTER

Écouter son corps et ses besoins.



RETROUVER L'ELAN

Retrouver une énergie plus juste.



REPARTIR ALIGNÉ

Revenir avec davantage de clarté.

Cette retraite est faite pour vous si...

- vous ressentez de la fatigue ou une baisse d'énergie
- vous avez besoin de souffler et de prendre un temps pour vous
- vous souhaitez vous reconnecter à votre corps et à vos émotions
- vous ressentez le besoin de retrouver du temps, de l'espace et du sens.



Le lieu

Un éco-lieu entre terre et mer, propice au calme, au ressourcement et à la reconnexion à soi.

*Fatouville - Grestain
près d'Honfleur*



LES 12, 13 & 14
FÉVRIER 2027



3 JOURS
6 REPAS



SPA INCLUS

*Se reconnecter à son soleil intérieur
pour retrouver son élan et accueillir
le printemps avec plus de vitalité.*

625€

TOUT
INCLUS



Cuisine végétarienne
maison, saine et
gourmande



Se recentrer et
recharger vos
batteries.



Respect du rythme de
chacun, activités proposées
en toute liberté



Petit groupe favorisant
les échanges et les liens
authentiques.



contact@juliettehamel.fr



06 83 50 44 08



www.juliettehamel.fr

RETRAITE BIEN-ÊTRE

BULLE DE VITALITÉ

YOGA • RESPIRATION • COACHING • NATURE

JOUR APRÈS JOUR

Retrouver son énergie et repartir avec un nouvel élan.

VENDREDI →

Je ralentis



Quitter le rythme du quotidien pour revenir à soi

- 16h00 - 17h30 : Arrivée, installation
- 17h30 - 19h30 : Cercle d'accueil et ouverture de la retraite
- 19h30 - 20h45 : Dîner & Karma yoga
- 20h45 - 22h00 : Méditation guidée d'équilibrage des énergies



SAMEDI →

Je m'ouvre



S'accueillir et créer des liens authentiques.

- 07h30 - 08h00 : Méditation sonore guidée
- 08h00 - 09h15 : Petit-déjeuner
- 09h15 - 11h15 : Coaching • Retrouver son énergie
- 11h15 - 12h15 : Pause massage (en option)
- 12h15 - 13h30 : Déjeuner & Karma yoga
- 13h30 - 15h30 : Atelier • Oser être pleinement soi
- 15h30 - 17h30 : Temps libre • Nature • Spa • Repos
- 17h30 - 19h30 : Yoga doux & respiration
- 19h30 - 20h45 : Dîner & Karma yoga
- 20h45 - 22h30 : Cercle de parole et de partage



DIMANCHE →

Je rayonne



Retrouver sa joie et repartir avec un nouvel élan.

- 07h30 - 08h00 : Marche méditative énergétique
- 08h00 - 09h15 : Petit-déjeuner
- 09h15 - 11h15 : Yoga du rire & danse intuitive
- 11h15 - 12h15 : Pause massage
- 12h15 - 13h30 : Déjeuner & Karma yoga
- 13h30 - 15h30 : Temps libre • Nature • Spa • Repos
- 15h30 - 17h30 : Cercle de ressourcement & 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.