



# Programme

## Retraite de Yoga & Journal Créatif® ESPACE ENTRE CIEL & TERRE JURA SUISSE

Du vendredi 13 septembre au lundi 16 septembre 2024  
Débutant(e)s & novices bienvenus

Cette retraite unique de 4 jours en immersion dans un lieu d'exception vous permettra une déconnexion avec votre quotidien et une connexion profonde avec vous-même.

Que vous soyez débutant(e)s ou un pratiquant(e) avancé(e), ce stage est ouvert à tout le monde.

Les animatrices vous proposent un programme complet alliant le Yoga (nidra et restaurative) et le Journal Créatif® (écritures intuitives, dessin et collage). Chacune vous guidera dans sa spécialité, pas à pas avec douceur et bienveillance.

Un programme conçu pour mettre en lumière et ancrer vos besoins et aspirations profondes et vous offrir un séjour de détente et de ressourcement.

Le Spa, la nature et la cuisine bio végétarienne haut de gamme éveillera vos sens et sublimera votre séjour. Offrez-vous cette parenthèse enchantée et hors du temps alliant le bien-être sous toutes ses formes ainsi que la créativité.

Repartez régénéré(e) pour une rentrée automnale lumineuse et équilibrée.

# LES INTERVENANTES

## Plamena

se passionne pour le yoga depuis plus de 15 ans. Son expérience de vie de maman et de femme active l'a dirigé vers des styles de yoga pouvant répondre à ses besoins et aux besoins de la grande majorité de la population. Elle enseigne un yoga pratique, postural et aligné axé sur la santé du dos. Elle utilise volontiers différents accessoires qui selon elle, permettent aux élèves de se sentir moins frustrés dans certaines postures et de mieux comprendre les effets désirés de celles-ci. Plamena est une grande fan du yoga Restorative (réparateur et régénérant) qu'elle vous proposera en fin de journée afin d'agir sur le stress chronique, responsable aussi des maux de dos. Elle est diplômée de Yoga Suisse & Yoga Alliance et certifiée par l'Institut de Gasquet de Paris.



## Rachel

et sa créativité comme alliée, guide les êtres en quête de bien-être, de questionnements, d'épanouissement de soi, de présence à soi, d'équilibre et de créativité. Artiste-Fée et entrepreneure depuis 2001, certifiée au Journal Créatif® et au SoulCollage® depuis 2017, elle accompagne chaque participant à aller dans son processus de (re)connexion à soi, à sa guidance, ses ressources intérieures et à son auto-guérison. Elle a à cœur d'offrir un espace bienveillant, accueillant et sécurisant pour que chacun puisse se laisser aller à la découverte et à l'exploration de soi en toute confiance dans la simplicité et la joie. Elle crée et mets en place des ateliers où se mêlent profondeur comme légèreté, puissance comme amusement, révélations et émerveillement. Chacun peut vivre le processus de création comme un voyage intérieur bienfaisant, intime et unique.

