



Retraites Transformation

Yoga & Méditation
Développement personnel
Féminin Sacré
Spiritualité

Maria Muñoz



Ceci est un appel aux femmes qui ressentent qu'il est temps de revenir à leur centre, d'écouter leur sagesse intérieure et de se reconnecter à leur corps, leur propre médecine intérieure.

Bienvenue dans cette rencontre intime, profonde et transformatrice.

Un voyage de 6 jours pour être pleinement consciente de **TON CORPS**, le temple de ton âme et plonger au cœur de **TES SENS**.

Ensemble nous allons accueillir et embrasser la **femme créatrice** que nous sommes. Nous allons créer, rire, danser, pleurer, lâcher prise, s'honorer et guérir.



Retraite Féminité

"La Déesse"



Villa Manouk

<https://www.villa-manouk-360.fr/>

Le lieu du stage:

Le villa Manouk, construite sur les hauteurs d'une vallée vierge et luxuriante, représente un véritable havre de paix. Ici les rochers, les chênes et les oiseaux seront nos seuls voisins. Au cœur de la propriété, la vallée cache en une magnifique rivière aux abords encore sauvages. Les jardins ainsi que leurs différentes terrasses fleuries invitent à la rêverie. Un petit paradis... une villa extraordinaire collée à une forêt merveilleuse avec une grande piscine.

"La Déesse"

RETRAITE HOLISTIQUE
du 24 au 29 août

04

YOGA, MÉDITATIONS et
VISUALISATIONS

CERCLE DE PAROLES et
ESPACES DE GUÉRISON

MASSAGES et AUTO-MASSAGES

ESPACES d'AMOUR DE SOI et
RITUELS

BAIN DE FORET et DANS LA
RIVIÈRE pour une CONNEXION
avec LA NATURE



L'éveil des sens

6 jours / 5 nuits

Dates

du lundi 24 à 18h
au samedi 29 à 11h

Tarif

de 929€ à 999€/
femme selon la
chambre choisie

*Pratiques et
cadeaux bien-être*

Plusieurs pratiques pour
éveiller tes sens comme le
rituel "le dîner de la déesse" et
un massage conscient

Programme previsionnel

Cette retraite estivale est une invitation à ralentir, se reconnecter à soi et éveiller pleinement ses sens dans un cadre bienveillant et ressourçant.

Au fil des jours, tu sera guidée à travers différentes pratiques mêlant corps, cœur et esprit :

- Explorations sensorielles pour réapprendre à ressentir profondément (vue, toucher, odeurs, sons, goût)
- Pratiques corporelles douces (yoga, mouvements intuitifs, relaxation) pour habiter pleinement son corps
- Temps de connexion intérieure (méditation, respiration, rituels) pour cultiver présence et conscience
- Moments de partage entre femmes pour nourrir le lien, l'écoute et l'authenticité
- Expériences créatives et intuitives pour libérer l'expression de soi
- Immersion dans la nature pour retrouver simplicité, ancrage et harmonie

Le gîte

Nous aurons le choix entre une salle de pratique à l'intérieur, un super jardin et un magnifique deck à l'extérieur pour toutes nos pratiques.

Une véranda cocooning et différents coins méditation magiques à l'extérieur entourés des rochers feront partie de nos espaces de ressourcement ainsi que une rivière aux abords sauvages à proximité.



6 jours de sororité



Au plaisir de partager cette retraite connexion à toi femme et aux autres femmes toutes ensemble dans un lieu exceptionnel, calme et chaleureux.

Si tu as des questions, besoin d'échanger, merci de me contacter:

somatoyoga@gmail.com - 06.18.58.76.56 - Maria





Inclus dans le tarif

- Cadeau féminin de bienvenue
- L'hébergement dans une villa extraordinaire
- Pension complète (repas végétariens et biologique)
- Toutes les pratiques holistiques et les espaces créés avec amour, douceur, et joie pour vivre l'expansion, la sororité et l'éveil de tes sens.
- Massage Conscient et Énergétique de 1h

Non inclus dans le tarif

- Le transport jusqu'au gîte.
- Achats effectués sur place

Pour confirmer ta participation à la retraite, merci d'effectuer un virement de 309€ d'arrhes via le lien qui est sur mon site web. Le solde de ta participation sera payé durant la retraite.

Si tu as besoin de payer en plusieurs fois, merci de faire la demande au moment de ton inscription.

Conditions d'annulation

En cas d'annulation :

- avant le 24 juin, l'acompte peut être remboursé ou transféré sur une prochaine retraite.
- après le 24 juin, pas de remboursement possible.

La totalité des arrhes sera remboursé si la retraite est annulée par nos soins.

Conditions d'inscription et annulation