JUST BREATHE BY DAPHNÉ

Retraite holistique

Du vendredi 15 h au dimanche 13 h • Deux nuits

VENDREDI

Arriver et se déposer

Un premier temps pour ralentir, faire connaissance et entrer dans le séjour.

15 h - 16 h	**Accueil et installation** Découverte des lieux, tisane et collation.
16 h - 17 h	**Cercle d’ouverture** Rencontre, intentions et création d’un cadre de confiance.
17 h - 18 h	**Yoga doux et ancrage** Mouvements accessibles et retour aux sensations du corps.
18 h - 19 h	**Temps pour soi** Repos, douche ou pause au calme.
19 h - 20 h	**Dîner convivial** Un repas partagé pour prolonger la rencontre.
20 h 30 - 21 h 15	**Méditation et immersion sonore douce** Une invitation à relâcher et à accueillir le calme.
Dès 21 h 15	**Repos** Une soirée paisible pour respecter votre rythme.

Une parenthèse pour vous : yoga, méditation, breathwork, activation Kundalini, cercles de partage et massage rythment ce week-end.

JUST BREATHE BY DAPHNÉ

Retraite holistique

Du vendredi 15 h au dimanche 13 h • Deux nuits

SAMEDI

Explorer et ressentir

Une journée de pratique, de partage et de douceur, avec du temps pour intégrer.

7 h 30 - 8 h 30	**Yoga du matin** Réveil progressif, mobilité et présence au souffle.
8 h 30 - 9 h 30	**Petit-déjeuner** Puis un temps personnel jusqu’à 10 h.
10 h - 12 h	**Voyage breathwork** Présentation, intention, pratique accompagnée et retour au calme.
12 h - 12 h 30	**Intégration** Écriture, silence ou partage libre.
12 h 30 - 13 h 30	**Déjeuner** Un temps pour se restaurer et se retrouver.
13 h 30 - 17 h 30	**Parenthèse cocooning et massages** Massages par créneaux, repos, promenade libre et journaling. Collation à disposition.
17 h 30 - 18 h 15	**Cercle de femmes et échanges** Accueillir les ressentis, parler ou simplement écouter.
19 h - 20 h	**Dîner** Temps libre avant le repas.
20 h 30 - 21 h	**Méditation du soir** Scan corporel et apaisement avant le repos.

Les créneaux et modalités des massages vous seront communiqués avant le séjour. Les moments libres font pleinement partie de l’expérience.

JUST BREATHE BY DAPHNÉ

Retraite holistique

Du vendredi 15 h au dimanche 13 h • Deux nuits

DIMANCHE

Intégrer et revenir à soi

Accueillir ce qui a été vécu et repartir avec une intention pour le quotidien.

7 h 30 - 8 h 15	**Yoga doux et méditation** Une pratique douce pour retrouver ses appuis.
8 h 15 - 9 h 15	**Petit-déjeuner** Un moment convivial pour commencer la journée.
9 h 15 - 9 h 45	**Temps personnel** Préparation des bagages et pause libre.
9 h 45 - 11 h	**Activation Kundalini** Présentation, exploration accompagnée et intégration au sol.
11 h - 11 h 15	**Pause et ancrage** Revenir tranquillement aux sensations.
11 h 15 - 12 h	**Cercle de fermeture** Partages, intention pour la suite et clôture du séjour.
12 h - 12 h 45	**Déjeuner de clôture** Un dernier repas ensemble.
12 h 45 - 13 h	**Départs** Repartir à son rythme, nourrie de cette parenthèse.

Les horaires peuvent évoluer selon le rythme du groupe. Chaque pratique reste une invitation : vous pouvez vous reposer ou demander une adaptation. Merci de signaler en amont vos besoins particuliers et restrictions alimentaires.