

ÉQUINOXE, UN VOYAGE VERS SOI

Du 19 au 21 mars 2027

Du vendredi à partir de 17h
au dimanche à 16h

Avec Sabine Lebrun & Anne-Laure Sorin

OÙ ?

REFUGE EN TOURAINE

Le Moulin Neuf
37360 Neuillé-Pont-Pierre
À 20 min de Tours

Un lieu exceptionnel en pleine nature, avec piscine, bain nordique et salle de sport, où vous aurez juste à vous poser : zéro charge mentale.

Tout est prévu sur place, y compris les repas, qui seront végétariens.
Merci de nous signaler à l'avance toute allergie ou régime alimentaire particulier.





TROIS JOURS POUR SE POSER, DÉPOSER, PARTAGER

Nous avons construit cette retraite avec ce que nous sommes, avec ce qui nous fait vibrer, et surtout avec l'envie de proposer une retraite à laquelle nous aimerions nous-mêmes participer.

Alors nous avons imaginé un week-end qui rassemble nos deux univers et nos pratiques, pour vous proposer trois jours d'expérience, de vibrations, de partage et de reconnexion, pour explorer ce que l'équinoxe de printemps symbolise : l'équilibre, le passage et le renouveau.

QUI SOMMES-NOUS ?



SABINE

Enseignante de yoga, praticienne en sonothérapie et facilitatrice Breathwork.

Mon approche invite à revenir à soi, à ralentir et à être à l'écoute de ses sensations — mouvement, immobilité, souffle, son.

Lors de notre retraite, j'accompagnerai le Breathwork, le voyage au tambour et le bain de gongs : des chemins pour se poser, ressentir, se reconnecter et explorer ce qui se vit intérieurement.

Vous accompagner dans ces moments avec bienveillance — le souffle qui se libère, le son qui enveloppe, le tambour qui rythme — c'est s'offrir plus de présence et de clarté.

Et, paraît-il, selon Anne-Laure, je suis devenue la reine du gong aux mille instruments ;)



ANNE-LAURE

Je me qualifie de praticienne de bien-être. Je suis masseuse, sophrologue, énergétique et facilitatrice en Innerdance.

Le fil conducteur de toutes mes pratiques est le corps : pour se reconnecter, se libérer, s'apaiser ou simplement se détendre.

Pour moi, le corps est la clé de tout : un corps relâché pour un mental plus apaisé.

Je souhaite vous partager tout ce qui m'anime et me fait avancer à travers l'Innerdance, le tambour et différentes pratiques corporelles.

LE PROGRAMME

VENDREDI

À partir de 17h — Arrivée et installation

18h — Cercle d'ouverture

19h30 — Dîner végétarien

21h — Voyage au tambour

SAMEDI

9h — Cacao & Breathwork

12h — Brunch végétarien

Après-midi — Temps libre

Profiter du lieu, de la piscine, du bain nordique, se reposer, échanger...

16h — Innerdance

19h30 — Dîner végétarien

21h — Bain de gongs

DIMANCHE

Matin — Pratiques corporelles

Laissez-vous porter, nous vous réservons encore quelques surprises...

12h — Brunch végétarien

Temps libre

15h — Cercle de clôture

16h — Départ

HÉBERGEMENT



- 5 chambres avec 2 lits simples par chambre
- Literie haut de gamme
- Linge de lit, 1 serviette de toilette,

- 1 drap de bain et un foutas pour les activités extérieures fournis
- 2 salles de bain : une SDB avec wc , une SDB et un wc séparé
 - Wi-Fi disponible

TARIF

450 € en early bird jusqu'au 31 décembre 2026

Puis 495 € à partir du 1er janvier 2027

Le tarif comprend l'hébergement, l'ensemble des repas et toutes les pratiques proposées pendant la retraite. Aucun supplément à prévoir.

Tu peux payer en une fois dès maintenant ou en plusieurs fois :

En 1 fois :

450 € en early bird

En 2 fois :

150 € à l'inscription

300 € avant le 1er février 2027

En 3 fois :

150 € à l'inscription

150 € avant le 1er décembre 2026

150 € avant le 1er février 2027

En 4 fois :

150 € à l'inscription

puis 3 × 100 € avant le 1er février 2027

Paiement possible par espèces, virement ou Wero.

Dis-nous ce que tu choisis !

Tu trouveras notre RIB ou notre numéro de téléphone en pièce jointe.

À partir du 1er janvier 2027, les modalités de paiement seront adaptées au tarif de 495 €.

UNE RETRAITE EN PETIT GROUPE

Un minimum de **6 participant·es** est demandé pour que la retraite puisse avoir lieu.

La retraite est limitée à **10 participant·es**, afin de préserver une taille de groupe propice aux échanges, aux pratiques et à la qualité de l'expérience.

Si le minimum de 6 participant·es n'est pas atteint, la retraite n'aura pas lieu et tu seras intégralement remboursé·e.

INFORMATIONS PRATIQUES

Aucune expérience préalable n'est nécessaire pour participer à la retraite.

Toutes les pratiques sont proposées librement : chacun·e est invité·e à écouter ses besoins et à choisir de participer ou non aux différents ateliers.

Certaines pratiques, notamment le Breathwork et l'Innerdance, peuvent être déconseillées dans certaines situations.

Voici les contre-indications et précautions :

- Pour les personnes avec des antécédents cardio-vasculaires et toutes conditions médicales pouvant être aggravées par l'hyperventilation.

- Pour les personnes atteintes de troubles épileptiques, crises d'angoisse.

- Pour les personnes qui prennent des médicaments tels que les antidépresseurs, les anxiolytiques (on en discute)

- Pour les personnes ayant des pathologies psychiatriques (schizophrénie, troubles bipolaires)

- Pour les personnes qui viennent de subir une opération chirurgicale.

- Pour les personnes souffrant de glaucome, ostéoporose

- Pour les femmes enceintes

- Les asthmatiques sont autorisés à condition d'avoir un inhalateur

Si vous avez un doute,

il est conseillé d'en parler
avec votre médecin

Et Contactez-nous !

Accès & covoiturage

Un parking est à votre disposition sur place pour vous garer sereinement.

Si besoin, nous pourrions également vous mettre en relation entre participant·es afin de faciliter le covoiturage depuis Tours ou les alentours.

CONDITIONS D'ANNULATION

Annulation et remboursement possibles jusqu'au **31 décembre 2026**.

Remboursement de **50 % du montant total** pour une annulation entre le **1er janvier** et le **1er février 2027**.

Aucun remboursement ne sera possible après le 1er février 2027.

PROGRAMME DE FOLIE

Made with ♥♥♥

Anne-Laure & Sabine