L'HERBALIE

仁

Retraites de jeûne 2023

PLAISIR & CONSCIENCE

Ateliers CORPOREL & SENSORIEL

17-23 AVRIL Ardèche **19-26 JUILLET** Vosges **15-21 OCT** Drôme

Immersion dans la Nature
Écoute de Soi
Cercles de paroles
Échanges de savoirs

lherbalie@gmail.com - 06 14 85 51 31

Plus d'infos sur lherbalie.org

Retraite l'Herbalie au quotidien

En accès libre tous les jours : plantes fraîches et sèches pour des tisanes, jus de légumes, citron, gingembre et sérum de quinton. Chacun se sustente selon ses besoins du moment.

Des balades dans des paysages encore sauvages

Des massages à l'huile et séance d'ostéo-thaï.

Des remèdes naturels et des conseils personnalisés sur le processus de détoxification en cours.

Des ateliers d'expression artistique : danse, peinture et chants !

Des tours de paroles pour nommer et partager ce que vous vivez.

La liberté de participer, d'animer ou de vous abstenir aux rencontres quotidiennes.

Et dans la semaine

De nombreux moments de silence pour mieux ressentir de l'intérieur.

Des outils pour se comprendre et devenir autonome pour sa santé.

Un atelier de cuisine le dernier jour pour apprendre à jouer avec la saveur, la texture et la couleur des aliments.

Tarif 460 euros

Accompagnement 320 euros

Leslie vous propose un cadre doux et rassurant pour traverser cette expérience dans la confiance.
Todd, en plus de sa présence bienveillante assure les massages tout le long du séjour.

Hébergement 140 euros

En chambre de 2 à 3 personnes
Une salle de massage pour votre intimité
Un espace dédié aux pratiques artistiques
Un jardin avec la nature sauvage tout autour

En supplément

Soins d'1h15 : 55 euros
Soins de 1h45 : 75 euros
Chambre seule : +130 euros la semaine

Les arrhes, votre engagement

Après un premier contact par mail ou téléphone, l'inscription est effective à réception de la moitié du prix du séjour : 230 euros

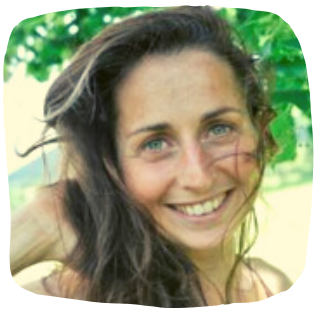
Cette somme pourra être remboursée seulement en cas d'annulation six semaines avant le début de la retraite.

Intentions-Ethique

Jeune infirmière indignée par les méthodes de soins hospitalières, j'ouvre la porte des médecines naturelles.

J'apprends à me nourrir de la nature, à développer ma passion pour les arts corporels et à soigner autrement.

Le Yoga, les massages et la méditation s'imposent comme une évidence sur mon chemin de soignante.
Puis, la danse & le chant nourrissent pleinement ma recherche de beauté, de liberté et d'infini.



"La danse de la conscience observe tour à tour les sensations, les pensées et le souffle. Elle est méditation ; vers l'harmonie & la santé."

De la surface à l'intime, je commence par ma propre exploration.
Aujourd'hui, mon élan du coeur est le partage d'un art de vivre.

Lors du processus de jeûne, notre intention est de créer un espace bienveillant d'écoute et de créativité au coeur du groupe et de chacun.

Dans la paix, la joie & la confiance
Venez comme vous êtes.
lherbalie.org

仁