



# Retraite d'été

## *Se reconnecter à sa nature profonde*

du 10 au 14 août 2024 en Chartreuse

A 1h30 de Lyon, dans écrin de nature, **se poser, se recentrer, se ressourcer et renouer avec Soi.**



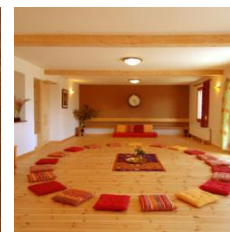
**5 jours / 4 nuits**

Gîte en pension complète  
Alimentation végétarienne, bio et locale

**Pratiques douces et accessibles à tous**

Sophrologie, méditations, Kundalini yoga, enseignements,  
ateliers bien-être, sorties en nature

*Stage animé par Maryline Rossi*





## Retraite d'été

*Se reconnecter à sa nature profonde*

### Une aventure intérieure unique

Une retraite de développement personnel et spirituel est l'opportunité de se mettre en retrait de son quotidien et des habitudes, dans un environnement sécurisant et bienveillant, pour entreprendre un travail sur soi en profondeur.

Se poser, physiquement et mentalement

Se recentrer et retrouver le calme intérieur

Développer le lâcher prise

Se ressourcer (énergie, vitalité, confiance)

Renouer avec Soi, ses aspirations, son intuition

Libérer certains blocages ou schémas répétitifs

Avancer plus sereinement dans sa vie





## Retraite d'été

*Se reconnecter à sa nature profonde*

### Un doux programme

✿ **Sophrologie** pour se détendre, s'apaiser, lâcher-prise et retrouver le calme intérieur.

✿ **Méditations** pour ressentir et s'harmoniser avec les énergies qui nous entourent et nous ressourcent (méditation guidée, méditation sonore, méditation en nature).

✿ **Kundalini Yoga** pour mettre en mouvement notre Energie vitale et se connecter à notre Essence.

✿ **Enseignements et ateliers** pour comprendre le fonctionnement du mental et le déjouer plus facilement, rituels de libération énergétique ou émotionnelle, initiation aux Fleurs de Bach... d'autres expériences zen ☺

✿ **Promenades** pour se ressourcer et profiter des énergies de cet écrin de nature.

♥ **Ecoute, partages et bienveillance** : bénéficier de la richesse d'un groupe, chaque partage et échange permettent un enrichissement mutuel et une meilleure compréhension des enseignements apportés.







# Retraite d'été

*Se reconnecter à sa nature profonde*

## Un écrin de nature et de bien-être

Un gîte en **plein cœur du parc naturel de la chartreuse** à 950m d'altitude avec une vue panoramique exceptionnelle.

Une grande **salle de pratique lumineuse et chaleureuse.**

**Un jardin fleuri et arboré de 3 000 m<sup>2</sup>** pour se relaxer, pratiquer en extérieur et manger à l'ombre des arbres.

**Alimentation végétarienne, bio et locale** cuisinée avec amour par Murielle, notre hôte.

Chambres partagées (2 ou 3 personnes) – option chambre individuelle sur demande.





## Retraite d'été

### *Se reconnecter à sa nature profonde*



Maryline Rossi

Sophrologie  
Soins Energétiques  
Kundalini Yoga  
Méditation  
Libération transgénérationnelle

Infirmière de profession initiale, Maryline Rossi exerce aujourd'hui en tant que Sophrologue - Energéticienne dans l'Est Lyonnais.

Depuis 2015, elle accompagne avec douceur et bienveillance, toute personne en recherche d'un **mieux-être physique, moral ou énergétique**. Passionnée par la vie et le potentiel du corps humain, tous les outils qu'elle transmet sont le fruit de son expérience et des connaissances acquises au cours de ses formations professionnelles. Depuis 2010, Maryline anime également des séances collectives de Sophrologie, Méditation et Kundalini Yoga.

Libre de tout dogme et de toute religion, c'est avec simplicité, recul et humilité qu'elle partage et transmet ce qu'elle a compris de l'Être humain et des Lois Universelles. Avec une meilleure compréhension de qui nous sommes réellement et de nos ressources, il est plus aisé de **dompter le mental, de (re)mettre du sens à son vécu et ainsi récupérer naturellement force, courage, élan de vie**.

Maryline se forme actuellement en libération Transgénérationnelle, des outils supplémentaires pour libérer certains schémas de lignées familiales.

Un parcours passionnant !



# Retraite d'été

## *Se reconnecter à sa nature profonde*

### Informations et inscriptions

Les débutants sont acceptés. Nécessité d'être dans une démarche de mieux-être et d'authenticité.

Pour toute question vous pouvez nous contacter à [zenattitude.mions@gmail.com](mailto:zenattitude.mions@gmail.com)

**Tarif** : 650€ /personne (hébergement, pension complète et activités incluses)

Possibilité de payer en 3 fois

**Inscriptions** en cliquant [ici](#)



### Zen Attitude Mions

Association inspirée par les techniques visant au bien-être et à l'harmonie propose des cours collectifs à l'année (sophrologie, méditation, yoga) et organise des événements (ateliers, conférences, concerts...)

Facebook : **Les Rendez-vous des ZÂM** - Zen Attitude Mions <https://www.facebook.com/rdvdeszam/>