



Retraite d'été

Se relier à soi, aux autres et à la vie

du 9 au 13 août 2025 en Chartreuse

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



5 jours / 4 nuits

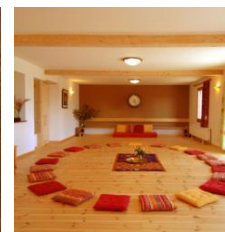
Gîte en pension complète

Alimentation végétarienne, bio et locale

Pratiques douces et accessibles à tous

Sophrologie, méditations, yogas, enseignements,
ateliers constellations, balades en nature...

Stage animé par Maryline Rossi



Infos : zenattitude.mions@gmail.fr – **Inscriptions** en cliquant [ici](#)



Retraite d'été

Se relier à soi, aux autres et à la vie

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

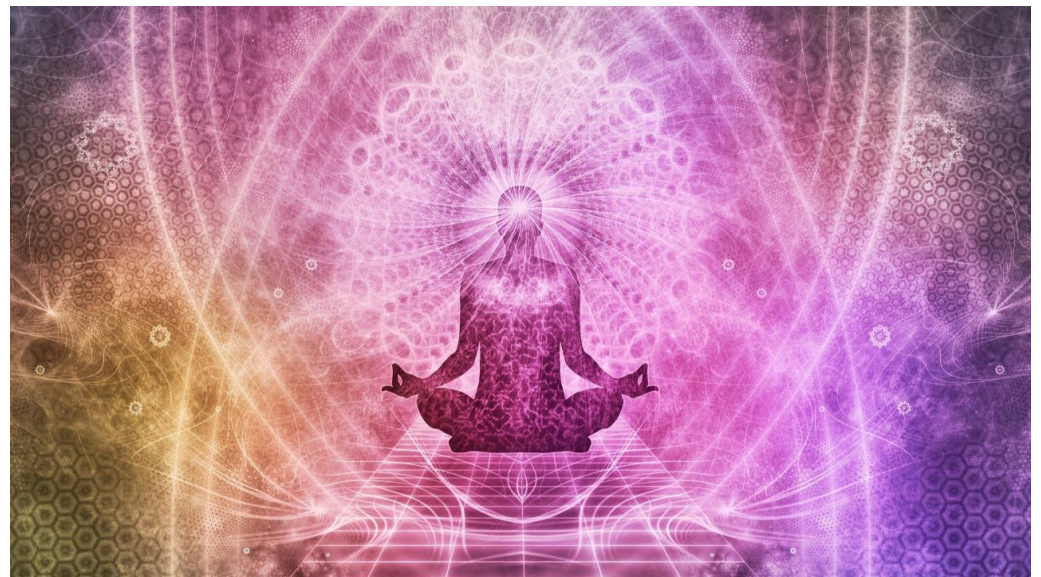
Développer le lâcher prise

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 relier à soi, aux autres et à la vie

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, et **Yoga Nidra** pour se détendre, élargir sa conscience et améliorer le sommeil.

✧ **Enseignements et ateliers** pour comprendre le fonctionnement du mental et le déjouer plus facilement, rituels de libération énergétique ou émotionnelle, ateliers de constellations familiales et systémiques...

✧ **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 relier à soi, aux autres et à la vie

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 m² 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 relier à soi, aux autres et à la vie



Maryline Rossi

Sophrologie

Soins Energétiques

Kundalini yoga

Yoga nidra

Méditation

Constellations familiales et systémiques

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'Etre 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 est formée en fleurs de Bach et en constellations familiales et systémiques et se forme actuellement en Yin Yoga, un yoga tout en lenteur et profondeur.

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

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/>