

« Réconciliation intérieure »

Et si le plus grand voyage commençait par une pause ?

RETRAITE | Touraine 2025 | 07 au 11 novembre 2025



Je suis heureuse de vous partager un projet de cœur : une retraite que je prépare avec soin depuis plusieurs semaines, un espace privilégié pour **ralentir, se reconnecter, ressentir, partager : se réconcilier.**

🌿 **Un séjour de 3 jours et 4 nuits**, au cœur de la nature tourangelle, pour explorer ce chemin intérieur de réconciliation, avec soi, avec les autres, avec la vie.

★★★★★★★★★★

✨ Ce que nous vivrons ensemble

Un chemin progressif, de l'empathie à la bienveillance, vers la compassion :

- 🌀 **Enseignements sensibles & méditations guidées**
- 🙌 **Partages en binômes et en groupe**, dans une écoute respectueuse
- 🦶 **Cercle de réconciliation intérieure** : parole, écoute, présence
- 🌳 **Temps de silence & de pause** : nature, lecture, marche libre
- 🎨 **Atelier d'expression créative** (papier, argile, écriture...)
- 🥗 **Cuisine végétarienne partagée**, simple et savoureuse
- 🧘 **Et surtout... Le temps. La convivialité. Le partage. Un pas de plus vers davantage de paix.**

★★★★★★★★★★

✓ Infos pratiques

 **Dates** : Du vendredi 7 novembre (à partir de 18h) au mardi 11 novembre (départ en fin de matinée)

 **Lieu** : Ferme de Lereau – Vallières-les-Grandes, en Touraine (à 2h30 de Paris)

 **Groupe** limité à 10/12 participant·es (les débutants sont bienvenus)

 **Gîte de charme, chambres individuelles ou partagées** (selon disponibilités | tarifs adaptés), jardin, cheminée, grands espaces

 **Repas faits maison à base de produits de saison**, bio et vrac autant que possible

 Possibilité d'un **échange thérapeutique individuel**, sur demande pendant le séjour

 **Un covoiturage sera proposé** | A organiser entre les participants (tarif fixe – voir plus bas)

★★★★★★★★★★

€ Tarification consciente

Pour que cette retraite reste accessible tout en respectant la réalité du travail fourni, je propose une **tarification consciente**, avec trois options au choix (**prix par personne**) :

TARIFS	4 chambres partagées	3 chambres individuelles
	(2 ou 3 couchages)	(Lit double)
 Juste prix	370 €	420 €
 Soutien	400 €	450 €
 Solidaire	sur demande	—

 Les 3 chambres individuelles (*toutes en lit double*) seront réparties en fonction de l'ordre d'inscription et des disponibilités.

 Tarif solidaire & paiement échelonné possible · Me contacter en toute simplicité
Séjour en pension complète, hors transport (voir tarif du covoiturage)

★★★★★★★★★★

Covoiturage (aller-retour)

Participation fixe à remettre au conducteur :

• 1 passager : 50 € | 2 passagers : 34 € | 3 passagers : 26 € | 4 passagers : 20 €

Si vous avez des questions, des hésitations, écrivez-moi, n'hésitez pas, je suis là.

Je me réjouis à l'idée de vous accompagner dans ce temps de reconnexion, à la fois doux, profond et transformateur.



L'esprit de la retraite

Réconciliation avec soi, avec les autres, avec la vie.

Dans ce qu'elle a de plus vulnérable, mais aussi de plus vivant, de plus aimant.

Ensemble, nous revisiterons trois piliers fondamentaux :

- **L'empathie**, cette capacité à ressentir sans se noyer.
- **La bienveillance**, ce regard qui accueille sans juger.
- **La compassion**, ce mouvement du cœur qui comprend et agit.

Ces qualités ne sont pas figées. Ce sont des **états d'esprit** que chacun·e peut comprendre, nourrir, incarner, amplifier.

🌱 Un chemin sensible et incarné, de l'empathie à la compassion.

Trois jours pour explorer nos liens, nos émotions, nos élans profonds... et redonner souffle, clarté et ouverture à une manière d'habiter le monde, plus apaisée.

✨ Trop souvent, nous confondons **empathie** et **compassion**. Être empathique, c'est ressentir ce que vit l'autre, parfois jusqu'à s'y perdre. Quand on est très sensible, cela peut devenir un fardeau : on absorbe les émotions, on s'épuise à vouloir porter ce qui ne nous appartient pas.

Mais il est possible d'**ouvrir une autre voie** :

💛 Une voie où l'on reste relié·e, sans se laisser engloutir.

💛 Une voie où l'on reconnaît la souffrance... sans s'y enfermer.

💛 Une voie où **la douleur de l'autre devient un appel à l'action juste**, pas une prison émotionnelle.

C'est cela, la **compassion que nous nous entraînerons à vivre** :

👉 un état d'esprit stable, lucide, tendre,

👉 une capacité à **se tourner délibérément vers le souhait que l'autre soit heureux**, au même titre que soi-même,

👉 une forme de courage doux qui ne fuit pas la souffrance, mais la transforme en engagement, en présence, en paix active.

Durant cette retraite, nous apprendrons ensemble à :

- **faire la différence** entre empathie, bienveillance et compassion,
- **accueillir nos émotions** sans nous laisser submerger,
- cultiver des **liens profonds mais non fusionnels**,
- développer une **présence compatissante** envers nous-mêmes, les autres, et la vie telle qu'elle est.

Parce qu'habiter ce monde autrement, c'est possible.

Le faire ensemble & prendre le temps pour ça.

Et cela commence ici : en nous reconnectant à ce que nous portons déjà en nous : un **potentiel de clarté, d'amour et de paix**.

Vers une compétence relationnelle

Les “circuits relationnels” — ce qui permet d’entrer en lien, de se sentir en sécurité avec l’autre ou avec soi-même **peuvent évoluer**.

À travers des expériences vécues en conscience, dans un cadre soutenant, on peut explorer comment ces circuits deviennent :

- plus ouverts,
- plus stables,
- plus vivants.

Création intuitive & expression sensible

Des **ateliers créatifs libres** (papier, feutres, peinture, argile...) ponctueront le séjour.

Aucune compétence n’est requise : juste l’envie de laisser émerger ce qui ne se dit pas avec des mots.

Créer, c’est parfois parler autrement. **Et dans le silence partagé, quelque chose d’essentiel peut se dire.**

Un espace pour réapprendre à vivre en lien

Il ne s’agit pas ici d’apprendre à mieux faire. Mais de réapprendre à **être**, à se relier, à s’écouter, à respirer.

Un espace d’accueil de ce que l’on porte : nos contradictions, nos blessures, nos aspirations.

Un chemin de **réconciliation incarnée**, pour rencontrer son humanité sensible, fragile et forte à la fois. Et se découvrir plus vaste qu’on ne le pense 😊

En pratique, cette retraite propose :

- Des **enseignements progressifs** sur la réconciliation intérieure
- Des **méditations guidées** et des pratiques à intégrer dans le quotidien
- Des **partages en cercles** ou en binômes
- Des **temps de silence, de marche, de respiration libre**
- Des **ateliers d’expression créative**
- Des **repas végétariens partagés et cuisinés ensemble**
- Et des moments de simplicité, de chaleur, de transformation

En résumé...

Cette retraite est un temps suspendu, hors du bruit, pour :

- 🌱 Se reconnecter à ce qui est vivant en soi
- 🌀 Explorer des liens vrais, simples et profonds
- 🎨 S’exprimer autrement, à son rythme
- 💛 Approfondir son propre chemin de réconciliation intérieure

Chacun·e est bienvenu·e tel·le qu’il ou elle est. Sans masque. Sans attente de performance. Juste avec sa présence, son souffle, et ce qui cherche à fleurir de l’intérieur.

Chaleureusement,

Nathalie

| Marcher à vos côtés

<https://www.meditationsophrologie.com/>