Retraite Zen

Du **29 septembre au 1er octobre** 2023

Au Moulin de Tremadur

En Bretagne, près de Concarneau (29)

Retraite Zen

Est-ce que vous aimeriez vous accorder **une pause** ? Un moment dans **une bulle, rien que pour vous** ? C'est ce que je souhaite vous offrir avec la retraite Zen. Un espace pour **vous reconnecter à vous-même**.

Cette parenthèse aura lieu **dans le Finistère**, près de Concarneau, sur le magnifique domaine du **Moulin de Tremadur** : gîtes en pierre, yourte, verrière, rivière et forêt... Le lieu rêvé pour une retraite.

Au programme : pratique quotidienne de la **méditation**, **rééquilibrage énergétique** avec le **Reiki**, séances d'**hypnose**, libération du corps par le **mouvement**, **atelier pour réduire le stress et l'anxiété**...

Cette retraite a été conçue pour que vous rameniez de la **conscience** dans votre **corps**, votre **esprit** et votre **cœur**. Dans cet espace, vous allez découvrir et expérimenter de nouvelles pratiques pour **vivre de manière plus consciente et sereine**.

Au delà des pratiques, une retraite c'est aussi la chance de pouvoir **faire de belles rencontres** et de connecter avec des personnes qui partagent les mêmes valeurs et centres d'intérêt que vous.

Vous aurez également du temps pour vous **relaxer** et profiter de ce lieu magnifique.

10 PLACES SEULEMENT

Programme

Vendredi 29 septembre

17h : Accueil des participants
18h : Cérémonie d'ouverture
19h : Dîner végétarien
20h30 : Séance d'hypnose " Changer son rapport au temps et gagner en sérénité"

Samedi 30 septembre

8h : Etirements et pratique de la méditation *
9h : Ecriture (journaling) ou temps libre
10h : Atelier pour réguler le stress et l'anxiété
11h30 : Brunch
13h : Sieste hypnotique
13h30 : Temps libre (marche méditative en forêt, lecture, échanges avec les autres participants, massage...)
17h30 : Ecstatic dance
19h : Dîner
21h : Atelier rééquilibrage énergétique (méditation guidée et Reiki)

Le programme et les horaires communiqués sont donnés à titre indicatif et sont susceptibles d'évoluer.

Dimanche 1er octobre

8h : Etirements et pratique de la méditation
9h : Ecriture (journaling) ou temps libre
11h : Initiation au body shaking
11h30 : Brunch
13h : Sieste hypnotique
13h30 : Temps libre
15h : Cérémonie de fermeture
16h : Départ

* **Précision pour la méditation** : si vous êtes novice ne vous inquiétez pas. Il y aura une initiation le premier jour. Je vous proposerai différentes pratiques de méditation et vous donnerai des conseils pour faciliter la pratique.
Pour les personnes qui méditent déjà de façon régulière, vous pourrez bien entendu pratiquer de la manière qui vous convient le mieux pendant cette retraite.

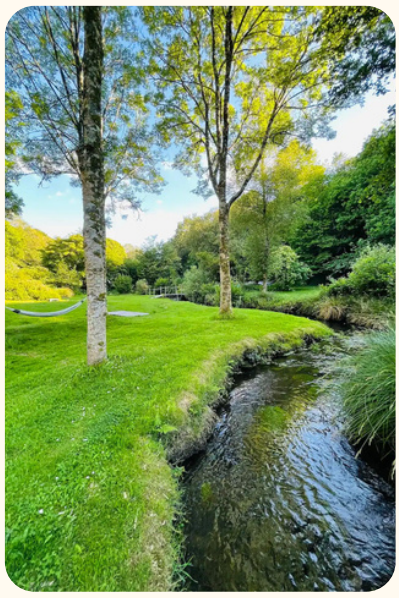
Moulin de Tremadur

Un véritable **havre de paix** dans un écrin de verdure.

Situé à Melgven à 10 minutes de **Concarneau** et de ses plages, le Moulin de Tremadur est un **ancien moulin à eau** rénové et pensé pour accueillir des retraites bien-être.

L'accès se fait par une petite route en terre qui descend **dans les bois** pour arriver dans le lieu entouré de forêt. Vous profiterez du son de **la rivière** qui y passe au milieu de 6 hectares de forêt, aucune route à proximité !

Sur le lieu, se trouvent des moutons, des chèvres, des oies, des canards et des poules d'ornement.



Nous disposons sur le lieu d'une magnifique **yourte** en toile isolée de 50m2 pour toutes les pratiques.

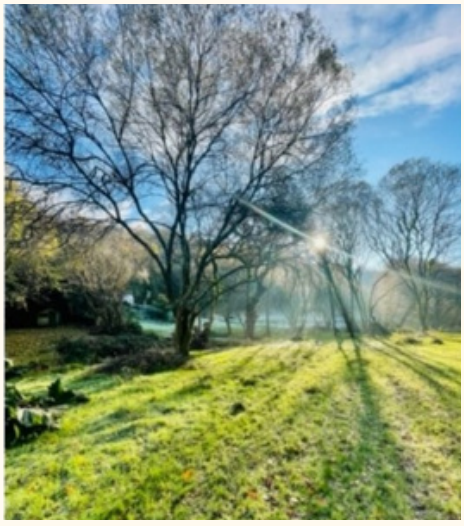
Les **3 gites en pierre** disposent chacun, d'**une cuisine**, de **toilettes** et d'une **salle de bain**.

Les gites blanc et bleu ont 2 chambres avec **lits simples**.

Le gite vert dispose d'une grande chambre avec 4 lits simples.

Adresse : Moulin de Tremadur 29 140 Melgven

AYURVEDA
YOGA



Les repas

Les repas **végétariens**, **bio** et de saison, seront réalisés sur place par une chef de cuisine.

Nous les partagerons ensemble dans le gite vert.
Deux repas par jour : un **brunch** en fin de matinée et un **diner**. Infusion, thé, café, noix et graines seront à votre disposition tout au long de la journée. *Si vous avez l'habitude de prendre votre petit déjeuner, pas d'inquiétude : vous pourrez manger le matin.*

Pour toutes restrictions alimentaires, intolérances
ou allergies, merci de le préciser lors de l'inscription.

Digital detox

Pendant cette retraite, vous avez la possibilité de faire une **détox digitale** - une **pause loin des écrans**. L'occasion de momentanément stopper toutes les **distractions** venant du monde extérieur, pour tourner votre attention sur ce qu'il se passe en vous.

La digital detox n'est pas une obligation, mais je vous demanderais de respecter les personnes qui décident de couper leurs écrans pendant la retraite et de ne pas les distraire avec l'utilisation de vos appareils (appels, vidéos...).

Tarif

380€ ou 410€ tout compris

Tarif par personne : (le paiement est séparé)

--> **Gite + repas : 200€ ou 230€** selon la chambre choisie
- 200€ (pour un lit simple dans la chambre de 4)
- 230€ (lit simple dans une chambre de deux)

--> **Intervenante : 180€**

Possible, en option :

Séance individuelle sur le site pendant les temps libres - 75€ à payer sur place (avec un autre intervenant) :
- *bilan ayurvédique*
- *massage ayurvédique*
- *bilan de naturopathie*
- *EFT*
- *danse mouvement thérapie*

Merci de m'indiquer si vous souhaitez une séance lors de votre réservation.

Sous réserve de places disponibles.

Le tarif de la retraite comprend :

- **Hébergement de 2 nuits** en chambre partagée à deux ou quatre personnes, avec lits individuels.
- **2 repas végétariens par jour**
- **3 jours de retraite** incluant les enseignements et le matériel nécessaire pour les différentes pratiques.

Le tarif ne comprend pas :

- Le linge de maison (serviettes) et les draps que vous devez apporter *(le gîte peut vous fournir des draps et serviettes au tarif de 8€ par personne - merci de me le signaler lors de votre réservation si c'est votre souhait)*
- Les frais de transport
-Votre assurance personnelle

Paiement

- **CONDITIONS DE PAIEMENT**

Pour réserver votre place :

Paiement en ligne ou par virement (un RIB vous sera envoyé par mail après votre réservation) **: 180€**

+ un acompte de 100€ par chèque (non encaissé) à envoyer sous 15 jours à l'adresse suivante :
Marjorie Goubin
10 lotissement du grand clos
56250 LA VRAIE CROIX
Ce chèque vous sera restitué le jour de la retraite.

Le paiement final sera à effectuer le jour de la retraite au propriétaire du gite (200€ ou 230€ selon la chambre choisie)

- **ANNULATION**

En cas d'annulation de votre part, des **frais de dossier** d'un montant de 180€ seront appliqués et non remboursables. Le reste vous sera remboursé - sauf si annulation après le 15 août 2023 : le montant total de la retraite sera gardé si je ne trouve personne pour vous remplacer.

En cas d'annulation de ma part l'intégralité des sommes engagées seront remboursées.

Témoignages

Participantes de la retraite de juin 2023

1

J'etais venue sans attente particulière, mais la retraite a dépassé l'idée même de ce que j'aurai pu espérer. Sur tous les plans, une ambiance familiale, en toute bienveillance, des rires, beaucoup de partage. Le lieu hors du temps. L'absence de réseau (très très bon point ça 😂). Les repas généreux de Marie. Je ne pensais pas apprécier autant de revenir à des choses simples et saines au quotidien. Je recommencerai, et ferait de la pub pour la prochaine, sans aucun doute !!!

2

Cette retraite a été une vraie parenthèse magique pendant tout un week-end, dans un cadre idyllique et propice au rechargement des batteries ! Marjorie a créé un cocon de douceur autour de nous, que ce soit au niveau des activités proposées ou en dehors. Les repas préparés avec amour par Marie étaient absolument extras, et ont contribué à faire de ce week-end une réussite. Tout était parfait du début à la fin, et des liens se sont tissés très naturellement au sein du groupe entre toutes les participantes. Nous savions que nous étions entre de bonnes mains (celles de Marjorie), et que nous pouvions partager dans un cadre bienveillant et doux ce pour quoi nous étions venues. C'était ma première retraite et l'expérience était vraiment magique. Je renouvellerai sans aucune doute l'expérience d'une retraite avec Marjorie :-)

3

Une véritable reconnexion à soi-même et à la nature ! Un groupe dynamique et doté de belles énergies, le tout dans le respect de chacun. Des activités (méditation, hypnose, danse...) qui permettent à chacun de s'épanouir et de trouver celle qui lui parle le plus. Sans oublier Marie qui nous a régalé de ces petits plats végétariens préparés et cuisinés avec générosité et amour. Un moment hors du temps qui m'a été plus que profitable. La magie opère toujours depuis mon retour !

4

Un séjour parfait pour se ressourcer et découvrir de nouvelles techniques pour prendre soin de soi. Les activités sont très variées et bien dosées. En pleine nature dans un cadre enchanteur cette retraite était un moment hors du temps. Marjorie a su créer une ambiance de confiance et de respect entre les participants propices à la sérénité et à la réussite de cette retraite. Et j'allais oublier la cuisine de Marie inégalable dont je me souviendrai longtemps !
Je recommande à 200 % et espère avoir la plaisir de participer à d'autres we comme celui-ci avec Marjorie. Un grand Merci Marjorie pour cette retraite !

5

J'ai apprécié cette retraite dans un lieu magique un peu hors du temps, si calme et si apaisant. J'ai aimé la douceur, la confiance et la bienveillance qui ont accompagné ce week-end. Les activités étaient variés, elles ont permis de repartir avec des outils que l'on peut mettre en pratique ensuite. Les repas étaient délicieux.

6

Le Moulin de Tremadur est un lieu charmant. Un havre de paix, le lieu idéal pour une retraite. J'ai assisté à la retraite de Marjorie parce que je voulais m'initier à la méditation. Marjorie nous a proposé plusieurs ateliers durant le week-end, rien d'obligatoire, mais j'ai tout testé : des séances de méditation, un rééquilibrage énergétique, des séances d'hypnose, un atelier sur la gestion du stress et de l'anxiété, du body shaking, de l'ecstatic danse et des siestes hypnotiques. J'ai adoré ces dernières, déjà adepte de séances d'hypnose avec Marjorie. Le cadre choisi était incroyable. Allez voir les photos sur Facebook ou Instagram. ;) Nous avons également eu des temps libres qui nous ont permis de profiter des lieux et/ou de prendre une option bilan ayurvédique avec Jimmy ou massage ayurvédique avec Virginie. J'ai choisi le massage. Niveau de détente ++. Ce week-end fut très ressourçant et plein d'émotions. J'en retiens de belles rencontres, des rires et des larmes, de la bonne nourriture (Marie est une cheffe et a un cœur en or). Un grand merci à Julie et Jimmy pour leur accueil chaleureux et à Marjorie pour cette magnifique retraite que je recommande vivement si vous désirez retrouver de la sérénité dans votre vie.

7

Pendant cette retraite, j'ai découvert un endroit très ressourçant, le Moulin de Trémadur, situé en pleine nature, avec de nombreux cours d'eau, ce lieu procure de la détente immédiatement. Marie nous a cuisiné des repas remplis de saveurs et nous a partagé avec enthousiasme ses recettes.
Marjorie utilise de nombreux outils (hypnose, reiki et méditation) pour apprendre à mieux gérer le stress et l'anxiété. C'est une très belle personne qui a des qualités humaines et relationnelles (c'est indéniable!!), on se sent tout de suite en confiance. Ce fut un moment hors du temps et cette pause a permis de rencontrer de belles personnes, toutes à l'écoute et respectueuses les unes des autres. Très belle expérience pour moi.

8

1ere retraite pour moi et très très bon moment, avec un groupe super et bienveillant, l'endroit était parfait pour être dans une bulle relaxante et réconfortante. Une cuisine de rêve et Marjorie est douce et calme ce qui contribue aussi à se sentir sereine. Merci encore !

9

Merci à Marjorie pour l'organisation de cette retraite zen. Les moments d'activités étaient bien équilibrés avec les temps libres. Ce qui nous a permis de découvrir le merveilleux espace du moulin de Tremadur. Julie et Jim ont fait de cet endroit un écrin de verdure idéal pour se ressourcer. Epaulé de Marie qui nous a fait des repas très sains et gourmands. Tout le monde étaient bienveillants et au petit soin. Je recommande vraiment la retraite pour se retrouver, découvrir de nouvelles pratiques et avoir de réels conseils (sur la méditation, le stress...)

Marjorie Goubin

Thérapeute en gestion du stress et de l'anxiété, j'ai à cœur d'accompagner les personnes qui souhaitent se libérer de leurs blocages, retrouver leur équilibre et transformer leur vie pour plus de bonheur.

Mes outils thérapeutiques : l'hypnose, le Reiki et le Biofeedback. Je vous accompagne sur le plan **énergétique** et au niveau de l'**inconscient**, tout en vous partageant des **pratiques et** des **outils** (mp3 d'hypnose, exercices de respiration...) pour **réguler vos émotions**, votre stress et **votre système nerveux**, pour des bienfaits durables.

Pour tout renseignement complémentaire, vous pouvez me contacter par mail contact@marjorie-goubin.com ou par téléphone 06 75 06 99 63

Pour en savoir plus sur mon parcours et ce que je propose en accompagnement, vous pouvez aller sur mon site internet : marjorie-goubin.com