

## Retraite de méditation pleine conscience

# Se relier à son énergie vitale : Un voyage en pleine conscience



Et si vous faisiez une pause pour vous reconnecter à votre intériorité ? Nous vous invitons à un voyage en pleine conscience dans un lieu enchanteur, au Moulleau, sur le bassin d'Arcachon. Au cœur d'une nature ressourçante, cette retraite de cinq jours vous offre l'opportunité de vous ancrer, de cultiver la douceur envers vous-même et de retrouver votre énergie vitale.

Accompagné(e) par Nathalie Faurie Minvielle et Christophe Fraefel, vous découvrirez comment la pleine conscience peut devenir une boussole pour une vie alignée, intentionnelle et joyeuse.

### Dates de la Retraite

Du lundi 9 juin à 9h00 au vendredi 13 juin à 15h30

### Lieu

Le Moulleau, Bassin d'Arcachon



### Un cadre inspirant et ressourçant

La retraite se déroulera dans une maison familiale chaleureuse avec deux annexes, située au Pila, à quelques pas de l'océan. Chaque matin, nous débuterons par une méditation sur la plage face à la mer. Des temps de méditation et de contemplation auront également lieu sur la majestueuse dune du Pila.

Les repas, préparés avec soin, seront principalement végétariens, cependant, mettant aussi en avant des produits locaux et les délices de la mer. Des options véganes ou adaptées à vos besoins alimentaires spécifiques seront disponibles sur demande.



# Retraite de méditation pleine conscience

## Se relier à son énergie vitale : Un voyage en pleine conscience



### Déroulement type d'une journée

Chaque journée de retraite offre un équilibre harmonieux entre pratiques guidées et moments personnels. Certaines méditations peuvent se dérouler sur la plage du Moulleau ou sur la dune du Pila face à l'océan, pour une connexion profonde avec les éléments naturels. Des pratiques variées de pleine conscience, des séances de mouvements conscients tels que le yoga ou la marche méditative, et des temps d'introspection sont proposés.

Les thèmes prévus invitent à explorer des dimensions essentielles telles que la pleine conscience, l'autocompassion, la gratitude, la joie et bien d'autres, tandis que les moments de silence permettent un retour à soi en profondeur. Des temps libres sont également aménagés, offrant l'opportunité de se reposer, de lire ou de profiter de la mer pour une baignade. Les soirées se déroulent dans une atmosphère de calme et de convivialité, avec des options comme des cercles de partage ou des méditations pour clore la journée en douceur.

Nous débuterons par des pratiques de présence au corps et d'ancre pour explorer la richesse de l'instant présent. Cette première journée pose les bases pour cultiver une présence attentive à soi et au monde.



# Retraite de méditation pleine conscience

## Se relier à son énergie vitale : Un voyage en pleine conscience



### Programme des 5 Jours

#### Jour 1 : S'ancrer dans l'instant présent, en pleine conscience

Nous débuterons par des pratiques de présence au corps et d'ancrage pour explorer la richesse de l'instant présent. Cette première journée pose les bases pour cultiver une présence attentive à soi et au monde.

#### Jour 2 : Cultiver la douceur envers soi-même avec autocompassion

Plongez dans des pratiques d'autocompassion, apprenez à vous accueillir imparfait avec bienveillance et à offrir à votre cœur un espace de douceur et de réconfort.

#### Jour 3 : Le silence comme source de renouvellement intérieur

Une journée entière en silence, au rythme des méditations et des marches contemplatives, pour permettre un retour profond à soi et renouer avec votre énergie vitale.

#### Jour 4 : L'éveil à la joie et à la gratitude

Nous explorerons des pratiques pour cultiver ses valeurs, la joie intérieure et reconnaître la beauté du quotidien. La gratitude deviendra un outil puissant pour nourrir l'énergie positive en vous.

#### Jour 5 : Vivre de manière intentionnelle et alignée

Pour clôturer ce voyage, nous poserons des intentions pour intégrer la pleine conscience dans votre vie quotidienne, avec clarté et alignement.



# Retraite de méditation pleine conscience

## Se relier à son énergie vitale : Un voyage en pleine conscience



### Informations Pratiques

Cette retraite est conçue pour un petit groupe de 12 participants maximum, afin de favoriser un cadre intime et une guidance personnalisée.

#### Comment venir au bassin d'Arcachon ?

- Depuis la Suisse : Le moyen le plus agréable est de venir en avion à Bordeaux, suivi d'un trajet en Uber ou le train (Arcachon) pour rejoindre le lieu de la retraite.
- Depuis Paris : Le train jusqu'à Arcachon est la solution la plus confortable pour profiter pleinement du voyage.

En fonction des inscriptions, il y aura peut-être aussi la possibilité de faire du co-voiturage.

#### Tarifs et Hébergement pour 5 Jours

- Guidance avec deux instructeurs en coanimation : 490 €/CHF
- Hébergement en chambre double et pension complète : 475 €/CHF (95 €/jour par personne)
- Option : Nuit supplémentaire (dimanche à lundi) avec petit-déjeuner : +50 €/CHF

#### Réservez votre place dès maintenant !

Les places étant limitées à 12 participants, ne tardez pas à vous inscrire. Cette retraite est une invitation à ralentir, à vous ressourcer et à retrouver un équilibre entre corps, cœur et esprit. Nous serons ravis de vous accueillir pour ce moment hors du temps.



# Se relier à son énergie vitale : Un voyage en pleine conscience



Inscriptions  
sur les sites internet de Nathalie & Christophe



## Nathalie Faurie Minvielle

Enseignante et coach en méditation de pleine conscience  
(MBSR, MSC, MBCL, Mindful'up)

<https://grainedemeditation.fr/>

nfaurieminvielle@gmail.com  
+33 6 81 01 82 25



## Christophe Fraefel

Instructeur de méditation de pleine conscience  
(MSC, MBCAS, PEACE, Resilience)

<https://mindful-life.ch>

christophe.fraefel@mindful-life.ch  
+41 79 829 99 77

Pour toute question ou demande particulière concernant  
le lieu, le programme, l'hébergement ou les repas,  
merci de prendre contact avec nous.

