



Retraites Individuelles

S'Immerger en Soi
au cœur de la Forêt pour
Se Retrouver,
Se Ressourcer,
Aimer,
Se Re-découvrir

Les Buches, Cévennes



Parfois nous avons besoin
d'Espace et de Temps pour soi.

Pour Ecouter.

Pour s'immerger dans l'Océan de l'Etre.

Parfois nous avons juste besoin d'être seul.e
dans un lieu dans lequel
nous puissions nous déposer.

Pour s'abandonner dans les bras du Silence et
Ecouter notre Univers Intérieur.

D'autres fois, dans ce processus, nous avons
besoin de quelqu'un à nos cotés, qui puisse
nous accompagner dans ce voyage,
nous offrir une écoute,
un soutien,
un éclairage,
un espace pour se poser ou
pour éclore...

De début Juin jusqu'au 15 Septembre,
Les Ouches ouvrent un espace pour des **retraites individuelles**.

Vous pouvez choisir de vous offrir
un **moment avec vous même**
(une *Retraite en Silence* est possible aussi)

ou

de **vous engager dans un processus avec moi**, entièrement tissé
autour de vos besoins et de ce qui vous questionne-traverse dans ce
moment de votre vie (*dans ce cas, une séance au préalable, par zoom
ou téléphone, est nécessaire pour définir ensemble
le cadre de ce processus*).

Pendant votre retraite il est possible de bénéficier, à la demande, de
séances de yoga (womb yoga, yin yoga, Deep Flow), travail corporel,
soins énergétiques, rituels, soins aux plantes et d'autres surprises
à découvrir sur place...

Les places disponibles pour les retraites individuelles
ne sont pas nombreuses.

Si vous vous sentez appelé.es à vous immerger en solitaire en Forêt,
contactez nous vite...

Pour toute information, renseignement autour des
formats de retraite possible, dates et coût:

info.yunaia@yunaia.com

www.yunaia.com

Hébergement et nourriture

Le séjour minimum est de 5 nuits: ça prend du temps pour atterrir en forêt et se syntoniser avec son rythme...

Vous pouvez choisir de dormir en tipi, cabane terre-paille, yourte, tente Sibley (chambre individuelle ou partagée).



Tous les repas sont entièrement bio, végétarien (avec option végane toujours possible!), cuisinés avec des produits frais issus de notre jardin ou de producteurs locaux.

*Dans le cas de régimes spéciaux et intolérance alimentaire (gluten, soja, etc..) merci de nous prévenir à l'avance pour pouvoir organiser au mieux nos menus.



Spiruline Fraîche des Oches! Nous sommes très heureux de Sa Présence sur ce lieu!



Le Lieu

Niché au cœur des Cévennes, en pleine forêt, il y a un lieu magique qui s'appelle Les Ouches.

La lumière du jour et l'obscurité de la nuit marque le rythme de ces terres.

Le son du vent, la chaleur du feu, l'écoulement des eaux, la richesse de la terre sont des expériences incarnées du quotidien qui se déroule dans cette forêt.

L'hébergement est très simple et beau, et par sa nature permet de s'immerger complètement dans l'environnement, ses odeurs, ses sons.

Ni l'électricité ni le réseau internet ne rejoignent ce lieu, offrant une magnifique opportunité pour se détoxifier de la technologie et du rythme de la vie urbaine.

Si vous vous sentez appelés à nourrir vos profondeurs et à vous connecter à la magie de la Nature, Les Ouches et ses habitants sont heureux de vous accueillir.



Qui-suis-je

Après avoir terminé mes études en histoire contemporaine et anthropologie j'ai beaucoup voyagé en Asie et Amérique du sud en suivant ma quête intérieure.

Pendant mes voyages j'ai rencontré et étudié avec des enseignants de différentes traditions qui m'ont toujours invités à faire confiance à mon intuition et à me laisser guider par ma voix intérieure.

Depuis mon enfance je suis fascinée par le mystère qui se dégage de la mythologie et des contes autour de la Déesse Mère et le Féminin Profond. Appelée par cette connexion je me suis baladée dans le monde pour rechercher, apprendre et approfondir différents aspects du Féminin et du corps des femmes, seule et avec des enseignants telles que Alexandra Pope, Sjane Hugo-Wurlitzer, Uma Dinsmore-Tuli, Diana Richardson ou Catherine Bechard.

Depuis mes 20 ans, les défis proposés par mon corps m'ont invités à plonger dans ses profondeurs et j'ai commencé à pratiquer et étudier le yoga et différentes techniques de soin (soins de la tradition Zapotec, Pranic Healing, Ecoute Profonde).

Je suis enseignante certifiée de Hatha Yoga, Vinyasa, Womb Yoga et Yin Yoga. J'ai enseignée pendant plusieurs années avec Biff Mithoefer dans ses formations autour du monde.

J'explore aussi mes talents à travers la musique et la danse.

J'étudie la percussion persane et ma voix est depuis des années l'un de mes outils.

Mon amour pour les arts du mouvement m'ont amené à étudier et pratiquer différentes techniques de travail corporel. Ces dernières années j'ai étudiée la danse sacrée avec Fabienne Courmont et le Samâ (tradition Soufi) avec Rana Gorgani.

Je crois profondément dans l'importance de se connecter à la Terre et au Vivant. Vivre en forêt m'a permis de contacter des parties inconnues de moi même et m'a invité à plonger dans le dialogue entre la Nature, mon propre corps de femme, sa sagesse et sa puissance.

Le désir profond de partager cette connexion avec d'autres m'a amené, avec mon partenaire, à créer un espace de recherche pratique autour de la biodiversité, les plantes médicinales, des techniques alternatives de culture et philosophie de relation au Vivant.

Je suis italienne, je parle français, anglais et espagnol.