

# Retraite "Silence, Détox et Travail qui Relie"

Avez-vous déjà fait l'expérience restauratrice de rester en silence durant plusieurs jours ? Sortir des sollicitations incessantes du monde actuel, faire le choix de vous arrêter est une voie qui vous permettra de vous recentrer, de retrouver votre axe et de remettre votre énergie au service du Vivant.

En prenant le temps de vous poser, de faire silence, il est possible de réapprendre à écouter votre corps pour nettoyer les énergies stagnantes qui se sont accumulées au fil des années et de retrouver votre connexion à votre moi profond. C'est l'intention de cette retraite que je vous invite à vivre.

Durant cette retraite silencieuse, vous allez prendre le temps de ralentir, de vous arrêter et vous faire l'immense cadeau de réapprendre progressivement le temps long, ce temps précieux et unique qu'est le Moment Présent.

Loin des bruits de la ville, dans le précieux écrin de verdure d'un village cévenol, l'invitation est de rester en silence, de prendre le temps d'explorer cet espace qui nous est souvent le moins familier : votre propre intériorité. Car comment agir dans le monde extérieur quand on connaît si peu ce qui nous met en mouvement de l'intérieur ?

## Un Soutien Discret Et Constant

Faire le choix de ne plus répondre aux distractions pour mieux se rencontrer demande du courage. Rester en silence est une démarche inhabituelle et notre mental cherche le plus souvent à remplir le vide qui se fait en nous. Cela peut donc réveiller des inconforts et des peurs. Cependant, vous serez toujours soutenu.e

Tout au long de cette retraite "Silence, détox et Travail Qui Relie", je serai, dans une présence discrète, la Gardienne de votre cheminement et veillerai à ce que vous sentiez accompagné.e à chaque étape de votre reconnexion à vous-même.

**Le Silence** L'invitation à rester en silence durant votre retraite est essentielle.

Nous vivons aujourd'hui dans un bruit permanent. Ce bruit n'est pas seulement auditif. Il est aussi à travers toutes les sollicitations que nous propose ce monde en profonde mutation : portables, médias omniprésents, activités toutes plus tentantes les unes que les autres, contraintes du monde du travail, rythmes épuisants, déplacements toujours plus rapides, ...

Exigences extérieures mais aussi intérieures de faire sans cesse plus et mieux.

**Le silence est la porte de la reconnexion à soi.**

Durant ces quelques jours, je vous invite à expérimenter un temps sans portable, sans lecture, sans musique. Un temps juste pour vous, avec vous.

Le chant des oiseaux, la nature verdoyante alentours, les balades possibles sur place et le support des étapes de la Spirale du Travail Qui Relie \* accompagneront votre voyage intérieur.

**La Détox** L'alimentation est aussi au cœur de cette expérience. Le corps trop sollicité par une alimentation souvent déséquilibrée, des repas pris à la va-vite ou dans des états émotionnels difficiles se charge au fil du temps d'énergies lourdes et encombrantes.

Durant cette retraite, la nourriture est frugale tout en restant joyeuse et colorée Elle est basée sur l'approche ayurvédique de l'alimentation. Les repas sont végétariens, sans gluten, ni lactose.

Il y aura, le troisième jour, une journée de monodiète (un seul aliment pour permettre au corps de se poser), suivie d'une journée de jeûne pour expérimenter les "bruits" du corps et l'énergie qui se dégage quand il n'est pas occupé à digérer. Les cinquième et sixième jour vous permettront de revenir tranquillement à la saveur et la valeur de ce que vous donnez à votre corps.

Je déposerai vos repas au pas de votre chambre pour que votre traversée intérieure puisse se poursuivre. Des propositions, suivant les étapes de la Spirale du Travail Qui Relie, accompagneront vos plateaux repas et vous permettront de vous sentir soutenu.e.



## Le Travail Qui Relie

Le Travail Qui Relie est un travail d'écologie intérieure et extérieure. Dans le cadre de ce temps de pause, il est axé sur votre dimension intérieure.

Les 4 étapes de la Spirale, S'ancrer dans la Gratitude, Honorer notre peine pour le monde, Changer de regard et Aller de l'avant, accompagneront votre cheminement. Je vous ferai chaque jour des propositions qui vous permettront de vous reconnecter progressivement et en douceur à votre moi profond et à votre énergie de vie.

L'invitation est de vous laisser surprendre et porter par ce qui émergera. Je vous propose dans ce but d'apporter de quoi écrire et pourquoi pas dessiner. Si vous n'avez pas de matériel, n'en achetez pas. Je vous en mettrais aussi à disposition. Ce temps, que vous vous dédiez, pourrait devenir un merveilleux espace de créativité.

### *Intention Du Travail Qui Relie*

"Le but essentiel du Travail Qui Relie est d'amener les gens à découvrir et à faire l'expérience de leurs connexions naturelles avec les êtres qui les entourent ainsi qu'avec la puissance systémique de la grande toile de la vie. Cela afin qu'ils puissent trouver l'énergie et la motivation de jouer leur rôle dans la création d'une civilisation durable" Joanna Macy (Ecopsychologue et militante américaine engagée depuis 40 ans pour la Paix et la Justice Sociale et Climatique)

## Le Massage

Un corps qui se retrouve peut avoir besoin d'être touché pour retrouver son unité et pour que les changements qui s'opèrent s'incarnent durablement.

C'est l'intention du massage "Arts of Touch" que je vous offre durant cette retraite. Intuitif, il parle directement à votre corps pour vous réunifier dans vos 4 dimensions : corporelle, mentale, émotionnelle et spirituelle.



## Le Lieu Et Les Espaces Extérieurs

Le lieu d'accueil est situé à Arrigas, dans le Gard. Vous disposez d'une chambre individuelle avec des sanitaires privatifs. Pour assurer la qualité de votre retraite et de ma présence soutenante durant votre cheminement, je n'accueille jamais plus de 3 personnes en même temps.

Jardins en terrasse et chaises longues sont à votre disposition pour vous reposer et rester avec vous. La vue sur la montagne du Lingas est une nourriture à part entière pour le cœur et l'âme.

La ruisseau l'Arrigadet coule dans le bas du village et vous pourrez choisir de vous poser sur ses berges pour vous ressourcer au son vivifiant de l'eau et pourquoi pas y tremper les pieds (et plus, si vous ne craignez pas la fraîcheur d'un ruisseau de montagne).

Le village d'Arrigas est niché au pied du Parc National des Cévennes. Il y a, sur place, de nombreux sentiers. Vous pourrez donc les emprunter au gré de vos envies (Des cartes et topos vous permettront de vous orienter). L'invitation est, là encore, de privilégier la marche consciente pour soutenir votre démarche de reconnexion.

## Déroulement Du Séjour.

**Jour 1** : Arrivée - Accueil / Installation entre 15h et 16h.

Après votre installation, nous prenons un temps d'échange. Vous me remettez votre portable que je vous rendrai à la fin du séjour (Il est toujours possible en cas de nécessité de vous joindre via mon téléphone personnel).

Une séance d'écoute émotionnelle vous permet de clarifier l'intention profonde de votre retraite. Puis vous rejoindrez votre chambre. L'entrée dans le silence commence.

Vers 19h30, je dépose le plateau repas à votre porte. Il se compose d'une entrée - plat - dessert et d'une tisane avec les plantes du jardin.

À tout moment, si vous en ressentez le besoin ou s'il vous manque quelque chose, vous pouvez me faire une demande par écrit.

Chaque jour, entre les temps de repas, votre temps est libre. Les propositions que vous découvrirez avec vos plateaux repas sont toujours optionnelles. Si vous préférez n'avoir aucune sollicitation, vous avez toute liberté de choix. Il n'y a pas de restitution à faire à la fin de votre retraite sauf si vous en avez l'élan.

**Facilitatrice : Catherine Rivera - [catherine.rivera@prendre-soin-desoi.fr](mailto:catherine.rivera@prendre-soin-desoi.fr) - ☎ + 33 (6) 46.07.54.** 

**Jour 2 :** Petit déjeuner vers 8h. Je dépose le plateau avec un jus de citron, un fruit de saison et une tisane.  
12h30 : Plateau repas composé d'une salade, de crudités et d'un fruit. Tisane, thé ou café selon votre préférence.  
19h30 : Plateau repas composé d'une entrée, un plat, un dessert et d'une tisane.

**Jour 3 :** Monodiète (en générale des pommes pour ses multiples propriétés). Les 3 repas sont déposés aux mêmes heures que le jour précédent.

**Jour 4 :** Jeûne hydrique : Le matin : Un jus de citron et une tisane. Le midi, une tisane. Le soir : Un bouillon et une tisane.

Ce jour-là que vous recevrez votre massage "Arts of Touch". Je vous communiquerai l'heure la veille au soir.

**Jour 5 :** Petit déjeuner vers 8h. Je dépose le plateau avec un jus de citron, un fruit de saison et une tisane.  
12h30 : Plateau repas composé d'une salade, de crudités et d'un fruit. Tisane, thé ou café selon votre préférence.  
19h30 : Plateau repas composé d'une entrée, un plat, un dessert et d'une tisane.

**Jour 6 :** Petit déjeuner vers 8h : Un jus de citron, un fruit de saison et une tisane.

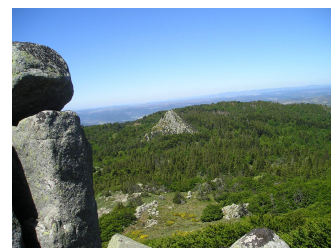
La retraite touche à sa fin et nous prenons à nouveau un temps d'échange et de retour sur votre expérience. L'intention est de poser ensemble comment vous avez vécu cette expérience et avec quoi vous repartez. Je vous donnerai l'heure la veille au soir.

12h30 : Repas partagé avec votre hôtesse et les autres participant.es présent.es. Le repas est composé d'une salade, de crudités et d'un fruit. Tisane, thé ou café selon votre préférence.

14h00 : Fin de la retraite.

## Dates 2025

- \* Du samedi 14 juin à partir de 15h au jeudi 19 juin à 14h
- \* Du dimanche 24 août à partir de 15h au vendredi 29 août à 14h
- \* Du samedi 27 septembre à partir de 15h au jeudi 2 octobre à 14h



## Tarif Accompagnement & Hébergement (6 Jours, 5 Nuits)

– Frais d'accompagnement durant la retraite : 440 €  
Inclus : 2 séances d'écoute, 1 temps de bilan et 1 massage.

+ Hébergement en chambre individuelle et pension complète (taxe de séjour incluse) : 300 €

Les repas sont végétariens (sans gluten, ni lactose) et cuisinés avec des produits biologiques, de saison et pour la majorité locaux. Si vous avez des intolérances ou allergies, vous pourrez le préciser lors de votre inscription dans le questionnaire.

Pour valider votre inscription, il vous est demandé de régler la totalité du montant des frais d'accompagnement de la retraite à la réservation en deux chèques de 50 %. Le premier chèque sera encaissé à votre réservation. Le second à votre venue. Si vous avez besoin d'un échelonnement plus large, merci d'en faire la demande au moment de l'inscription.

Les frais d'hébergement sont à régler sur place à votre arrivée en chèque ou en espèces.

Le nombre de retraitant.es est limité à 3 personnes.

Dès réception du règlement, vous recevrez la confirmation de votre inscription par mail ainsi qu'un questionnaire d'intentions et de santé. Je vous remercie de prendre le temps d'y répondre dans son intégralité. Les informations demandées sont importantes pour le bon déroulement et l'accompagnement de votre retraite. Nous prendrons également un temps d'échange téléphonique pour un premier contact.

Cette retraite est ouverte à tous, il n'y a pas de pré-requis. Si vous avez une question, merci de me contacter par courriel [catherine.rivera@prendre-soin-desoi.fr](mailto:catherine.rivera@prendre-soin-desoi.fr) ou ☎ + 33 (6) 46.07.54.15