

Retraite « Au cœur de soi » dans la Loire

Aurélie
&
Délphine



27 ► 29 MARS 2026



Yoga - Chamanisme - Constellations familiales -
Méditation - Nature - Healthy Food - Breathwork

PARTEZ À LA RENCONTRE DE VOUS "M'AIME" !



CETTE RETRAITE EST FAITE POUR VOUS !



Nous avons créé un séjour qui nous ressemble et dans lequel nous avons à coeur de partager ce qui nous anime. Ainsi, dans un esprit de convivialité et en plein coeur de la nature, vous pourrez retrouver un mélange de différentes pratiques ressourçantes et libératrices.

Nous avons hâte de vous accompagner !



Au programme



PRATIQUE DE YOGA, BREATHWORK, MÉDITATIONS

Des pratiques corporelles pour purifier, renforcer le corps physique tout en invitant le mental à se poser, dans le respect de chacun.



HUILES ESSENTIELLES, ATELIERS DE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL, BALADE DANS LA NATURE

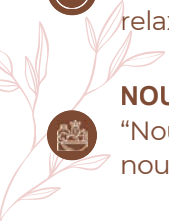
Ils invitent à la libération des mémoires profondes, apportent lâcher-prise et relaxation, dénouent et nettoient les différents corps énergétiques.



NOURRITURE LOCALE ET HEALTHY

"Nous sommes ce que nous mangeons, mais ce que nous mangeons peut nous aider à être beaucoup plus que ce que nous sommes."

Alice May Brock



Du vendredi midi au dimanche

- Vous sentez le besoin de faire une pause dans votre quotidien ?
- vous avez besoin de prendre soin de vous et vous reconnecter à votre être profond ?
- vous aimeriez expérimenter de nouvelles pratiques ?
- vous souhaitez libérer ce qui vous encombre ?



Le lieu

Niché au cœur d'un domaine de 29 hectares dans la Loire, nous vous accueillons dans un environnement apaisant et luxuriant, propice au ressourcement et à l'épanouissement.

Pour accompagner cette parenthèse bien-être, nous avons également à notre disposition une salle de 50 m².

Tarif

PRIX : 500 €/PERS.

Le prix comprend : l'hébergement en chambre double (draps fournis), les repas (du vendredi soir au dimanche midi inclus), l'ensemble des activités.



Vos intervenantes

Aurélie & Delphine

Créatrices du centre de mieux-être Doréssens pendant 7 ans.

Deux sœurs passionnées et thérapeutes qui évoluent dans les pratiques de médecines alternatives depuis plus de 18 ans.

Delphine : facilitatrice de breathwork, animatrice en constellations familiales, soins chamaniques et énergétiques.

“Je vous accompagne dans la guérison de vos blessures, dans l'harmonisation et l'évolution de votre être tant sur le plan émotionnel, que physique ou spirituel”.

Aurélie : spécialisée en yoga, alimentation saine, soins énergétiques, constellations familiales et accompagnements avec les chevaux.

“Ma mission : faire évoluer, agir, réagir, mettre en mouvement et en lumière... Rendre le spirituel et les pratiques de développement personnel accessibles”.

Caroline De la vie : Professeur de yoga, accompagnatrice holistique et conseillère en huiles essentielles.

“En yoga, les postures viendront purifier, fortifier et soutenir le corps physique tout en invitant le mental à lâcher prise. Pas de performances ou de comparaisons, chacun va là où il peut.”



Une équipe aux énergies complémentaires pour vous accompagner !

Delphine

06 11 37 36 87

delphine@doressens.com

Aurélie

06 03 31 51 62

aurelie@doressens.com

