

RETOUR À SOI

Retraite de Yoga,
Méditation et Bains sonores



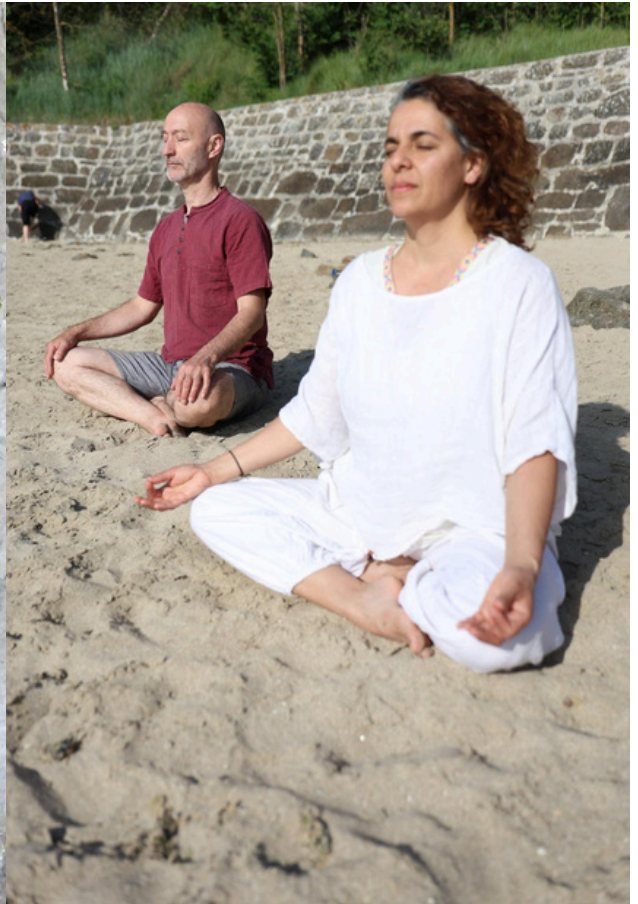
Du Vendredi 25 septembre à 18 h
au dimanche 27 à 17h

ABBAYE DE SAINT JACUT DE LA MER

ACCUEILLIR L'AUTOMNE

RALENTIR, SE RECENTRER

Pourquoi



Après l'énergie d'expansion de l'été, nous vous invitons à ralentir en douceur et à entrer progressivement dans l'énergie de l'automne.

À l'automne, les arbres laissent tomber leurs feuilles pour revenir à une activité vitale plus profonde. Le vent balaie l'inutile, nettoie ce qui n'a plus lieu d'être et prépare la nature à un nouveau cycle.

Cette retraite est une invitation à revenir à soi, à se reconnecter à son espace intérieur et à accueillir cette transition de saison à travers le yoga, la méditation, les bains sonores et la création artistique.



Au Programme

* Yoga Kundalini de l'automne : le temps de l'expiration, du lâcher-prise et de l'ancrage.

Nous explorerons l'énergie de l'automne en lien avec les poumons, organes associés à cette saison.

* Méditations : retourner à la maison intérieure.

Le corps comme notre temple, notre refuge.

* Yin & Yang : retrouver l'équilibre entre nos deux polarités et harmoniser les énergies.

* Création artistique : réalisation du Mandala de l'Équilibre et du Mandala de l'Automne.

* Bain de Gong et siestes sonores : un voyage vibratoire propice à la détente profonde et à la régénération.

* Promenade en nature et temps libres pour intégrer les pratiques, se ressourcer et savourer le silence.



Les Bienfaits de cette retraite



- * Ralentir le rythme et accueillir le changement de saison en conscience.
- * Libérer les tensions physiques, émotionnelles et mentales.
- * Développer une respiration plus profonde et une sensation d'espace intérieur.
- * Cultiver le lâcher-prise et la sérénité.
- * Retrouver un équilibre entre action et repos, entre Yin et Yang, son énergie féminine et masculine.
- * Stimuler la créativité comme voie d'expression et de transformation.
- * Se reconnecter à son corps, à son souffle et à son intuition.
- * Se ressourcer au contact de la nature et repartir avec une énergie plus stable, claire et alignée pour entrer dans l'automne et se projeter dans l'année



Tarifs

Frais pédagogiques: 220 € le week end.
Acompte de 50 € avant le 1 septembre

Pension complète : 192 €

Chambre duo partagée, sobre et confortable
(supplément de 43 € en chambre seule)

*Nous vous conseillons de dormir dans l'abbaye pour une expérience immersive mais c'est aussi possible de venir aux journées et de dormir à l'extérieur.

Pour le repas :

Nous aurons 6 repas

Nous souhaiterions partager deux repas au minimum pour la cohésion du groupe , Vendredi soir et samedi soir , les autres repas se feront en autonomie: Picnic ou repas à l'extérieur.

Prix de chaque repas au restaurant: **15€**



Quoi amener?



Amenez des vêtements souples et sous-vêtements confortables pour la pratique, un Châle, plaid ou couverture, et des chaussettes
Tapis et coussin si vous en avez , sinon, nous prévenir pour vous fournir le nécessaire.

Des vêtements chauds et imperméables

Des chaussures adaptées pour les balades

Votre pique-nique si vous décidez de manger en autonomie.

Votre gourde d'eau.

S'y rendre

En train : La gare la plus proche se situe à Saint-Malo (25 km). Il existe un TGV direct Paris Saint-Malo . En bus depuis Dinan. En covoiturage depuis Dinan.

Nous appeler pour des questions précises

Prévoyez d'être sur place Vendredi 25 à partir de 17h30 .

La retraite commence le vendredi 25/09 à 18h et se terminera le dimanche 27/09 à 17h .

À propos de nous



Pratiquants de Yoga Kundalini, de méditation, de yoga dansé et de pratiques sonores depuis plus de vingt ans, nous avons choisi de nous installer en Bretagne il y a quatorze ans. C'est ici qu'est née

Semilla – Art & Yoga, une association dédiée à l'épanouissement de la personne à travers des pratiques inspirantes, créatives et ressourçantes. Au fil des années, nous avons développé une approche qui relie le yoga, la méditation, l'expression artistique et le pouvoir des vibrations sonores. Nous croyons que ces chemins se complètent naturellement et offrent un espace propice à la présence, à la créativité et à la transformation intérieure.

Nous aimons particulièrement proposer des retraites, car elles offrent une véritable parenthèse hors du temps. Elles permettent de ralentir, de quitter le rythme du quotidien, d'explorer les pratiques en profondeur et de s'offrir un espace d'écoute, de silence et de reconnexion à soi.

Ces moments privilégiés favorisent des transformations profondes, des rencontres sincères et des partages empreints de simplicité et de bienveillance.

Notre souhait est de créer un espace où chacun peut se déposer, respirer, retrouver son élan vital et repartir plus ancré, plus libre et plus relié à l'essentiel.

Contact



www.yoga-semilla.fr

Diana Jaramillo: 07.86.41.17.92

www.dianajaramillo.fr

Frédéric Gest: 06.82.62.47.79

www.fredgong-soinsvibratoires.fr

www.abbaye-st-jacut.com

Pour s'inscrire merci de remplir la fiche ci-après.

Retraite Retour à Soi

Du 25 au 27 Septembre 2026 à L'abbaye de Saint Jacut de la Mer

Nom

Prénom

Adresse

Tél

Mail

Je désire m'inscrire à la retraite

Pour le 3 jours

Du vendredi 25 à partir de 18h au dimanche 27 septembre à 17h

Participation

220 €

Merci de retourner cette fiche remplie à l'adresse suivante

6 kerauvêpres, Languédias, 22980
ainsi qu'un acompte d'un montant de

50 € euros, à l'ordre de Diana Jaramillo avant le 1 septembre

En cas d'annulation du stage , Nous vous restituons l'intégralité des arrhes
versées lors de l'inscription.

De même en cas de désistement de votre
part, jusqu'à 10 jours avant le début du stage.

Si c'est après les 10 jours le
chèque sera encaissé.

MERCI

Signature