

Week end du 25 & 26 Janvier 2025

Au [Château Saint Martin de Graves](#), à Pezenas, à 40 minutes de Montpellier - possibilité de loger sur place (chaudement recommandé pour profiter pleinement)

Un weekend à soi dans lequel Connexion entre toutes et tous, Méditation & Créativité sont à l'honneur

Contenu du Weekend

Les intentions de ce weekend sont :

- Du ressourcement et ralentir, dans un lieu magique avec nature, calme et confort;
- Des rencontres et des échanges dans la chaleur, la bienveillance et la convivialité;
- Un retour à soi au travers :
 - d'exercices créatifs (arbre de vie, tableau de visualisation...),
 - d'écoute de chants intuitifs et de musiques inspirantes,
 - de temps d'introspection/méditation silencieuse (méditation des besoins CNV, connexion avec la nature...),
 - de temps d'écoute et de partage dans la profondeur et la présence;
- Un bilan reboostant de son année passée;
- Une définition de ses aspirations prioritaires de l'année qui arrive (motivantes, inspirantes, propres à soi), connecté à son plein potentiel;
- Des moments d'évasion autour de l'harmonie des sons (bol tibétain, tongdrum, carillon, bâton de pluie).

Horaires et Dates

Accueil : Samedi 25 Janvier à 9h45 (possibilité de venir la veille au soir > à organiser avec Karine, la maîtresse des lieux)

Démarrage de la rencontre : 10h

Nous finissons le dimanche 26 janvier à 17h afin de rentrer tout doucement vers nos chaumières avant la nuit tombée.

Hébergement *(non compris dans le prix de la retraite)*

À voir directement avec Karine, la maîtresse des lieux (coordonnées fournies après inscription).

Options de logement : pour voir les photos cliquez ici

- **Chambre au pailier** (chambres individuelles, sanitaires partagés):
 - **1 nuit** : 70 €
 - **2 nuits** : 120 €
- **Masets** (Mobil home 2 chambres + 1 salle de douche)
 - **1 nuit** : 80 € / chambre
 - **2 nuits** : 140 € / chambre
- **Maison**
 - **1 nuit** : 90 € / chambre
 - **2 nuits** : 160 € / chambre
- **La Grande maison** (samedi à voir directement avec moi)
 - 4 chambres disponibles pour les premiers inscrits
 - 3 salles de bain partagées entre les 4 chambres
 - **Tarifs** :
 - **1 nuit (samedi)** : 65 € / chambre
 - **2 nuits (vendredi et samedi)** : 65 € (samedi) + 90 € (vendredi) / chambre (vendredi à régler au château)

Chaque chambre (sauf au pallier) dispose de lits doubles > possibilité de partager avec une deuxième personne (organisation à gérer entre vous).

Repas *(non compris dans le prix de la retraite)*

Repas végétariens

- Pour les arrivants vendredi soir: 70€
Dîner du vendredi + (Petit déjeuner + Déjeuner + Dîner) du Samedi +
Petit Déjeuner et Déjeuner du Dimanche

- Pour les arrivants samedi matin: 55€
(Petit déjeuner + Déjeuner + Dîner) du Samedi + Petit déjeuner et Déjeuner du Dimanche

Muriel, la cuisinière, a à cœur de respecter les régimes alimentaires de toutes. Merci de la tenir informée à l'avance (je vous communiquerai ses coordonnées une fois l'inscription finalisée).

Participation pour le stage

En cas de ressources financières insuffisantes, 1 place est disponible par événement, en participation totalement libre (merci de me contacter).

- **Earlybird** jusqu'au 15 Décembre: À partir de 220€ (66€ d'acompte)
- Après : À partir de 270€ (81€ d'acompte)
- Professionnels (= souhaitant de potentiels documents administratifs) :
 - Earlybird avant le 15 Décembre: 290€ (87€ d'acompte)
 - Après : À partir de 330€ (99€ d'acompte)

Possibilité de paiement échelonné.