

JOURNÉE DE RETRAITE

Traverser le
passage
de *L'Automne*

*Une journée pour accueillir le
mouvement de l'automne :
récolter, laisser partir, ralentir.*

DIMANCHE 18 OCTOBRE 2026
à LAGRANGE (65)

LA NATURE CHANGE DE RYTHME

*Et si l'automne nous
invitait à retrouver notre
propre rythme ?*

L'automne nous invite à regarder ce qui a été récolté, à laisser partir ce qui n'a plus lieu d'être et à revenir progressivement vers l'intérieur.

Un mouvement vers davantage de lenteur et d'intériorité, avant le repos de l'hiver.

*C'est pour vivre ce passage en conscience,
dans le corps et en collectif, que nous
avons imaginé cette journée*

UNE JOURNÉE POUR...

Récolter

Reconnaître ce qui a grandi, ce qui a été vécu et traversé au cours de l'année.

Ralentir

Accueillir le changement de rythme, le besoin d'intériorité, de chaleur et de réconfort.

Se délester

Laisser derrière soi ce qui n'est plus juste et faire de la place pour entrer dans le repos de l'hiver avant le prochain cycle.

Se préparer à l'hiver

Entrer avec davantage de confiance dans cette période de retour à soi.

UNE JOURNÉE IMMERSIVE



Yoga & pratiques
corporelles



Temps en forêt



Rituels symboliques



Exploration créative



Espaces d'introspection &
de partage



Repas collectif

UN LIEU UNIQUE

Le Zome

un cocon au cœur de la nature

Avec sa géométrie singulière et son atmosphère enveloppante, le Zome offre un espace propice au calme, au recentrage et à l'intériorité.

Entouré de nature et situé à quelques pas de la forêt, il sera notre cocon pour ralentir, se déposer et traverser ensemble ce passage de saison.

NOS INTERVENANTES

Fanny

Accompagnante des traversées de vie

Thérapeute psycho-corporelle, Fanny accompagne les passages de vie à travers l'intelligence du corps.

Par le mouvement, le souffle et l'écoute des sensations, elle vous guidera à ressentir le mouvement de l'automne dans le corps : laisser partir, créer de l'espace et entrer progressivement dans le repos de l'hiver.



NOS INTERVENANTES

Lauralie

Révélatrice d'univers

Créatrice d'expériences immersives, Lauralie explore le lien entre créativité, nature et monde intérieur.



Elle vous accompagnera dans un cheminement en forêt autour des récoltes de l'année, de la gratitude et de ce que l'on choisit de laisser derrière soi, avant de donner une forme à ce passage à travers la création.

REJOINDRE LE CERCLE



8 participant(e)s

Un cercle volontairement intime pour préserver la qualité de l'accompagnement, des échanges et du lien qui pourra se tisser au fil de la journée.



Auberge espagnole

chacun·e apporte quelque chose à partager. Nous nous occupons des douceurs et des collations.



Venir jusqu'à nous

Un tableau de covoiturage sera proposé aux personnes venant de Pau et des alentours.

Dimanche 18 octobre

8h30 — 18h30



*Zome Nature & Harmonie
- Lagrange (65)*

Le tarif comprend :

120€
8 places

- *une journée immersive complète*
- *autour du passage de l'automne ;*
- *l'ensemble des pratiques, temps guidés, rituels et espaces de partage ;*
- *le matériel créatif ;*
- *l'accueil dans le Zome et son environnement naturel ;*
- *les collations et desserts.*

Inscriptions auprès de Lauralie ou Fanny



fannylesvoixducorps.com
lauralieroudot.fr

0642295015
0788100013