



SÉVERINE AUGUSTIN

Emotions, Vitalité, Energie

Présentation de la retraite urbaine

Cette journée est une invitation à ralentir sans partir loin, à se déposer sans s'isoler du monde.

**Ce n'est pas une formation à suivre,
mais une expérience à vivre, à votre
rythme, dans le respect de ce que vous
traversez.**

Pensée pour les femmes traversant une période de transition, de surcharge mentale ou de fatigue intérieure, cette journée offre un espace sécurisant, intime et profondément humain.

À travers la conscience du corps, la nutrition consciente, l'aromathérapie émotionnelle et la relaxation plantaire, vous êtes guidée vers une meilleure compréhension de vos ressentis et de vos besoins.

À qui s'adresse cette journée ?

Cette journée est destinée aux femmes qui :

- Traversent un moment de vie important (séparation, transition, changement personnel ou professionnel)
- Ressentent une charge mentale élevée ou une fatigue persistante
- Se sentent déconnectées de leur corps, de leurs ressentis ou de leur énergie
- Souhaitent prendre un temps pour elles, en sécurité, dans un petit groupe
- Aspirent à plus de clarté, d'apaisement et d'alignement intérieur

Aucun prérequis – aucune performance attendue.

⌚ Accueil & ouverture de l'espace

🧠 Module 1 – Le corps, messager de nos vécus

- Comprendre le lien entre corps, émotions et vécu
- Pourquoi le corps « parle » lorsque l'esprit est saturé
- Identification des tensions, fatigues et blocages récurrents

⌚ Temps d'exploration corporelle douce

☕ Pause

❤️ Module 2 – Charge mentale, moments de vie & hygiène intérieure

- Impact des transitions de vie (séparation, changements, deuils symboliques)
- Charge mentale : comprendre ce qui pèse et comment le corps compense
- Introduction à la nutrition consciente : nourrir le corps sans le surcharger
- Alimentation et énergie : ce qui soutient / ce qui épuise

🌿 Pause déjeuner offerte



🌿 Module 3 – Reconnexion à l'énergie vitale & aromathérapie

- Se reconnecter à ses sensations corporelles
- Relancer la circulation de l'énergie
- Découvrir l'aromathérapie comme soutien émotionnel
- Huiles essentielles : quand, pourquoi et comment les utiliser en conscience
- Pratiques corporelles douces & exploration olfactive

☕ Pause

🌸 Module 4 – Intégration & relaxation plantaire

- Le lien entre les pieds, l'ancrage et le système nerveux
- Découverte de la relaxation plantaire comme outil d'apaisement profond
- Temps de relâchement, d'intégration et de récupération
- Identifier ce qui demande à être ajusté dans le quotidien
- Temps de relaxation et d'intégration guidée

🌟 Clôture de la journée



📌 Informations pratiques

- Une journée complète en présentiel (environ 7h)
- Un groupe limité à 8 participantes
- Un accompagnement humain, attentif et respectueux du rythme de chacune
- L'intégration de plusieurs approches complémentaires : corps, nutrition consciente, aromathérapie émotionnelle et relaxation.
- Un cadre sécurisant favorisant l'écoute, l'apaisement et l'intégration
- Cette retraite n'est pas une accumulation de contenus, mais un temps pour soi rare et précieux, conçu pour avoir un impact réel et durable.
- Tarif : 550 €
- Lieu : Paris (l'adresse exacte sera adressée lors de la réservation)