



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.



SÉVERINE AUGUSTIN

Emotions, Vitalité, Energie

**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.



SÉVERINE AUGUSTIN

Emotions, Vitalité, Energie

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
- Aspirer à plus de clarté, d'apaisement et d'alignement intérieur

Aucun prérequis – aucune performance attendue.



SÉVERINE AUGUSTIN

Emotions, Vitalité, Energie

 Accueil & ouverture de l'espace

 Module 1 – Le corps, messenger 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



SÉVERINE AUGUSTIN

Emotions, Vitalité, Energie

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



SÉVERINE AUGUSTIN

Emotions, Vitalité, Energie

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)