

S O U F F L E D E V I E

UNE IMMERSION EN PLEINE NATURE · ENTRE TERRE & OCÉAN
RESPIRATION · MARCHÉ AFGHANE · MÉDITATION · RESSOURCEMENT

17 - 20 septembre 2026 | Domaine du Plessis-Grimaud (44)

Par Adeline Boiché-Desplantes
www.adeline-boiche-desplantes.com

AU COEUR DE LA NATURE,
SE CONNECTER PROFONDÉMENT
À SA PROPRE NATURE

SE RESSOURCER DURABLEMENT

La vie s'écoule à mille à l'heure, nous sommes nombreux-ses à chercher le calme au milieu de l'agitation, des clés pour gagner en énergie, espérer du temps pour soi, pour se reposer et gagner en vitalité. Mais clairement, deux heures par-ci et un dimanche par-là, au milieu des impératifs du quotidien, ça ne suffit pas.

Parce que je suis une maman hyperactive, passionnée par mon travail et beaucoup d'autres choses, j'ai appris à gagner en énergie, et à repérer ce qui m'en fait perdre au quotidien.

J'ai appris que dans la simplicité se cachent les techniques les plus puissantes.

Alors j'ai eu envie de créer pour vous une retraite vraiment ressourçante, au coeur de votre souffle de vie unique, porteur, profondément soutenant et transformateur.

Une retraite en reliance avec l'automne et la nature, pour rencontrer sa propre nature et accueillir un nouvel élan, durablement.

3 JOURS & 3 NUITS
DE RESSOURCEMENT

SE RECONNECTER À SON ESSENCE PROFONDE

L'automne est la saison propice pour descendre en soi, pour se préparer au repos de l'hiver, au ralentissement. En médecine chinoise, cette saison est en résonance avec l'énergie de Poumon et Gros Intestin. Bien vivre l'automne en soi, c'est d'une part bien respirer, et d'autre part accepter de lâcher l'ancien, nos vieilles peaux, pour faire du neuf... au printemps !

C'est pourquoi j'ai choisi que cette retraite mette à l'honneur la respiration : par des pratiques simples mais puissantes, pour gagner en vitalité, être en conscience et en présence de ce qui nous traverse, tout simplement à chaque instant.

Une respiration consciente, fluide et libérée, c'est une promesse de vitalité, de régulation émotionnelle, et d'éveil spirituel.

Inspire - Expire. Contraction - Détente. Prendre - Rejeter. Naître - Mourir. Je suis. Tout est toujours là, contenu dans la vibration même de ce souffle de vie.

PROGRAMME

Chaque jour : Sentir la vie couler en soi, se (re)connecter à la nature et sa propre nature, par l'énergie du SOUFFLE et du MOUVEMENT, principalement par la pratique de la respiration consciente et de la marche afghane.

Une marche (10 km) par jour.

Et aussi :

- un réveil du corps (gym taoïste douce, automassages)
- des pratiques somatiques pour sentir sa respiration, libérer le diaphragme, se servir de la respiration comme un outil de régulation du système nerveux
- la méditation guidée : en silence, en marchant, des méditations sonores
- des vrais temps de repos et d'intégration chaque jour (sieste, piscine, massages, bain sonore)

Pour qui ? Aucun prérequis n'est nécessaire. Les pratiques seront accessibles à toutes et tous. Il suffit de sentir l'appel pour cette retraite dont les maître-mots seront vitalité, repos, ressourcement, connexion profonde, nature. J'ai envie de vous offrir des pratiques simples, que vous pourrez intégrer ensuite facilement et durablement à votre quotidien.

VOS SOIRÉES DURANT L'IMMERSION

Jeudi soir :

rituel collectif en lien avec la thématique automnale (faire le bilan, lâcher l'ancien, faire le deuil)

Vendredi soir :

soirée libre et conviviale (repos, jeux...)

Samedi soir :

au son des bols chantants, gong, et divers instruments du monde entier, vivez un **voyage sonore** profondément relaxant et ressourçant, avec Yannick et Adeline, tous deux sonothérapeutes et musiciens.



AU SEIN DE L'ÉQUIPE

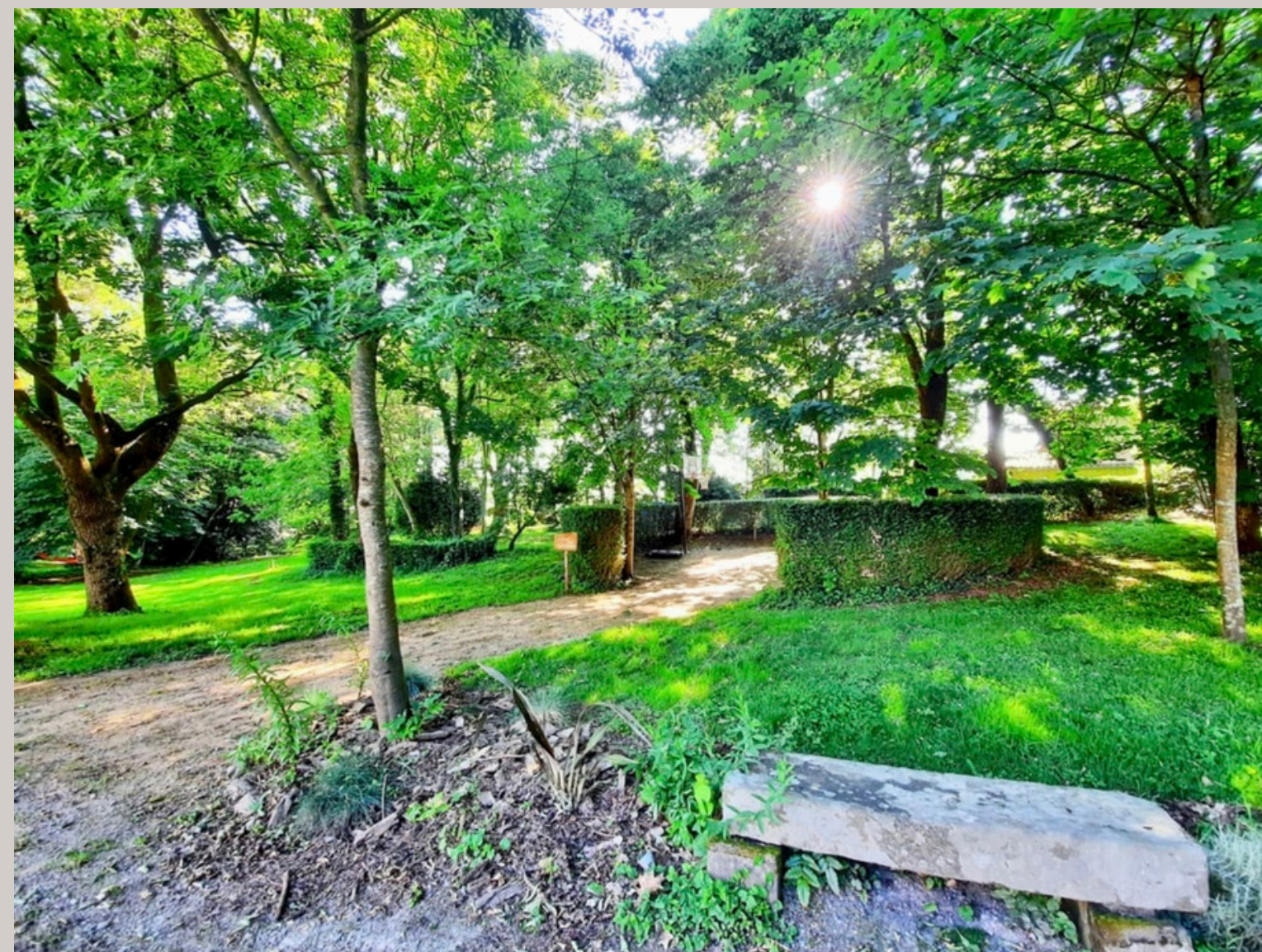
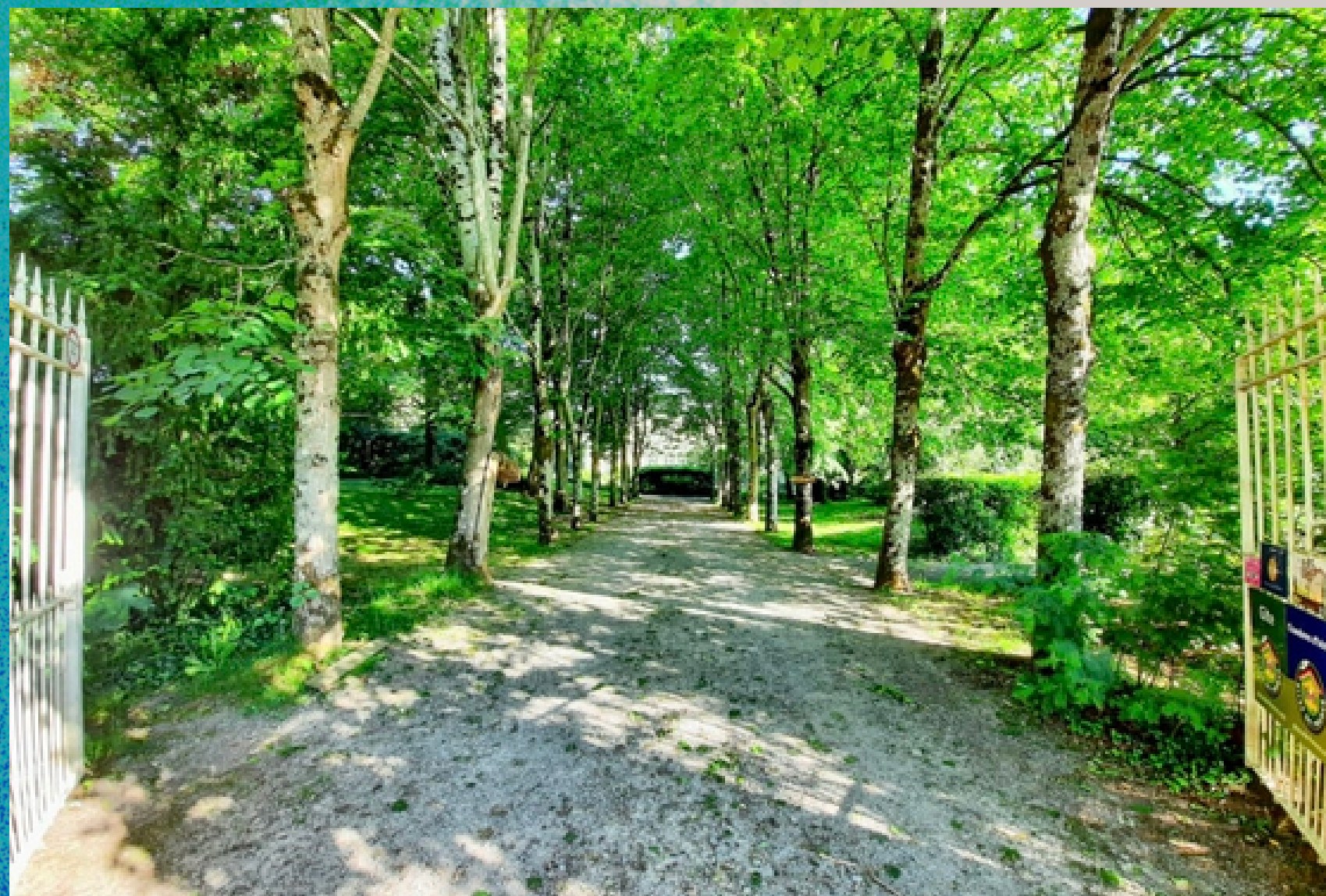
Yannick est musicien et sonothérapeute, formé au massage psycho-somato-intuitif et à différentes approches corporelles, afin d'offrir des soins adaptés à chacun.

Son massage bien-être se veut intuitif et personnalisé : il combine des techniques variées, un toucher attentif et une écoute sensible pour relâcher les tensions, améliorer la circulation et favoriser une détente profonde. La sonothérapie, quant à elle, utilise les vibrations des instruments (bols, gongs, tambours, voix...) pour apaiser le système nerveux et faciliter le lâcher-prise.

Soins de 30 mn, 45 mn ou 1h sur demande durant le séjour

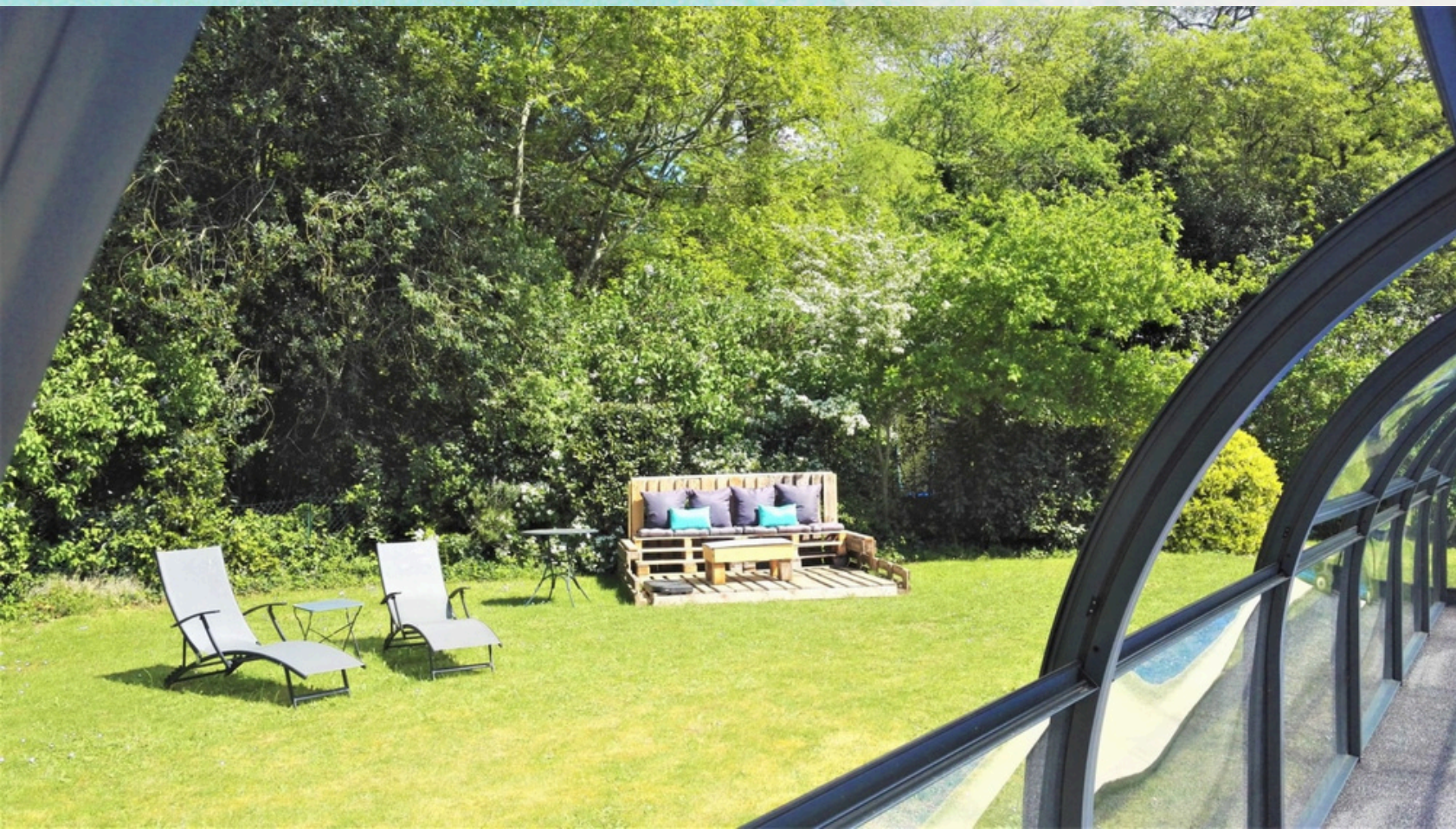
Nous serons également accompagnés par **Michel** durant les randonnées, qui connaît la région comme sa poche et nous concocte des parcours magnifiques.





UN LIEU PROPICE AU
RESSOURCEMENT





**EN PLEINE NATURE,
ENTRE TERRE ET OCÉAN :**

**AU COEUR D'UN PARC ARBORÉ AVEC SA
PISCINE COUVERTE,
AU PIED D'UNE VASTE FORÊT,
ET À 20 MN DE L'OCÉAN**





DES CHAMBRES CALMES & SPACIEUSES.

LITS SIMPLES, EN CHAMBRES DOUBLES OU TRIPLES (CH. SIMPLE SUR DEMANDE).

LES REPAS

Gagner en vitalité, ça commence aussi par le contenu de son assiette. Aussi j'ai choisi de vous faire expérimenter des repas complets, savoureux et sains, sans sucres ajoutés, donc ... sans dessert. Un plat unique complet, nourrissant. Des collations saines, pour faire le plein d'énergie et aussi ...d'idées de recettes !

Les repas seront tous pris en commun, en conscience, confectionnés à partir de produits bios, et locaux.

Cas particuliers et allergies à signaler lors de l'inscription.



INFORMATIONS PRATIQUES

Dates et horaires :

Du jeudi 17/09 à 16h, au dimanche 20/09 à 16h30.

Lieu : Domaine Le Plessis-

Grimaud, Saint Viaud (44) Accès : <https://www.le-plessis-grimaud.fr/fr/contact>

Tarifs 2026:

Frais d'organisation et d'enseignements (Adeline Boiché-Desplantes) : 275 €

Frais d'hébergement et de repas à régler au Domaine (lits simples) :

- en ch. triple : 250 €
- en ch. double : 280 €
- en ch. simple : 340 €

Tarif tout compris :

- 525 € en chambre triple
- 555 € en chambre double
- 615 € en chambre simple

Uniquement à ajouter en sus : le tarif des massages, sur demande.

Pour vous inscrire :

boiche.adeline@hotmail.fr

06 06 62 62 27

"Marchez comme si
vous embrassiez la Terre
avec vos pieds."

Thich Nhat Hanh (1926 -2022)

Informations - Réservation

Adeline Boiché-Desplantes

06 06 62 62 27

boiche.adeline@hotmail.fr

www.adeline-boiche-desplantes.com