

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

UNE IMMERSION EN PLEINE NATURE · ENTRE TERRE & OCÉAN
RESPIRATION · MARCHE AFGHANE · MÉDITATION · ÉVEIL DES SENS

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 résonnance 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.

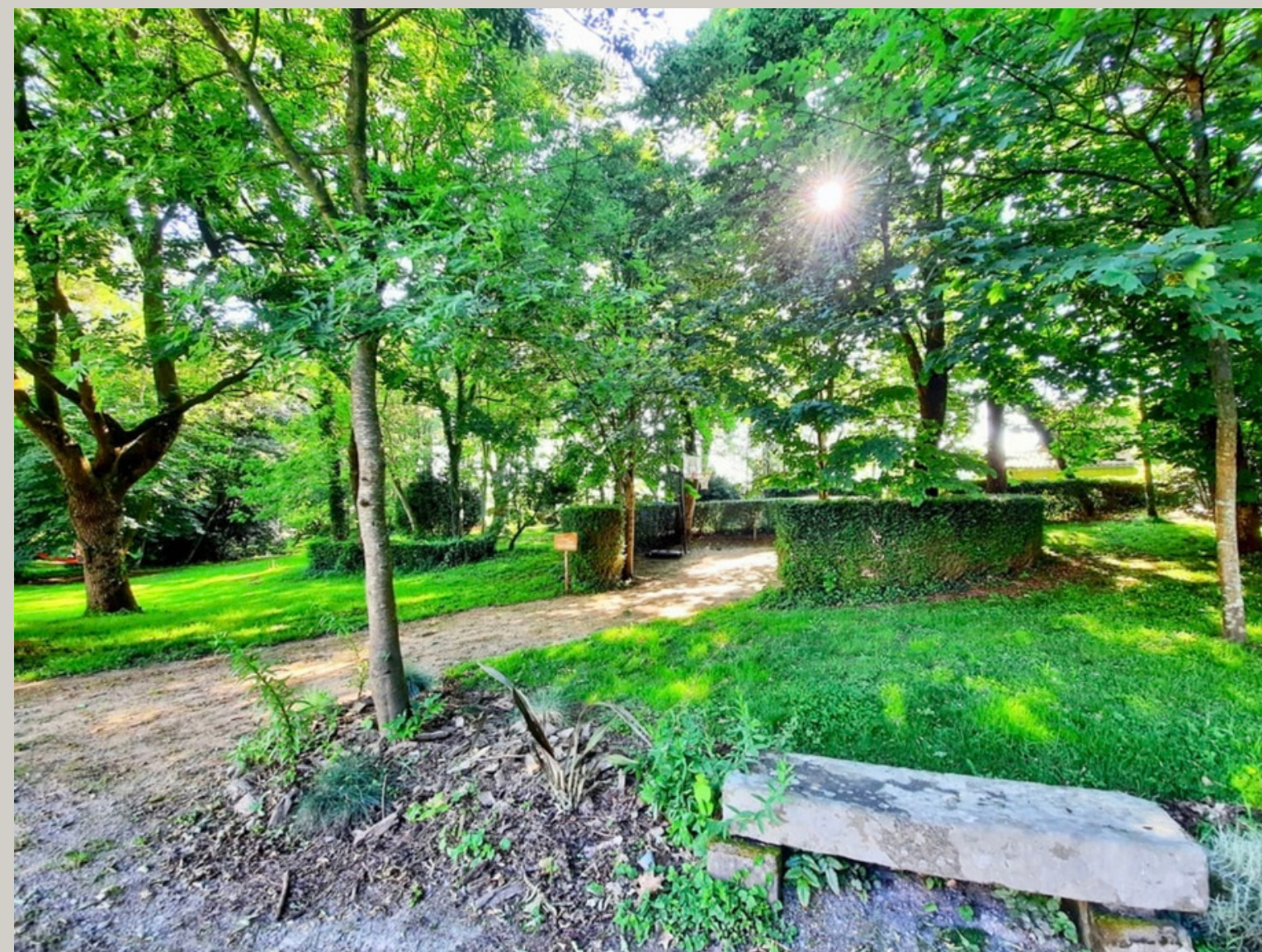
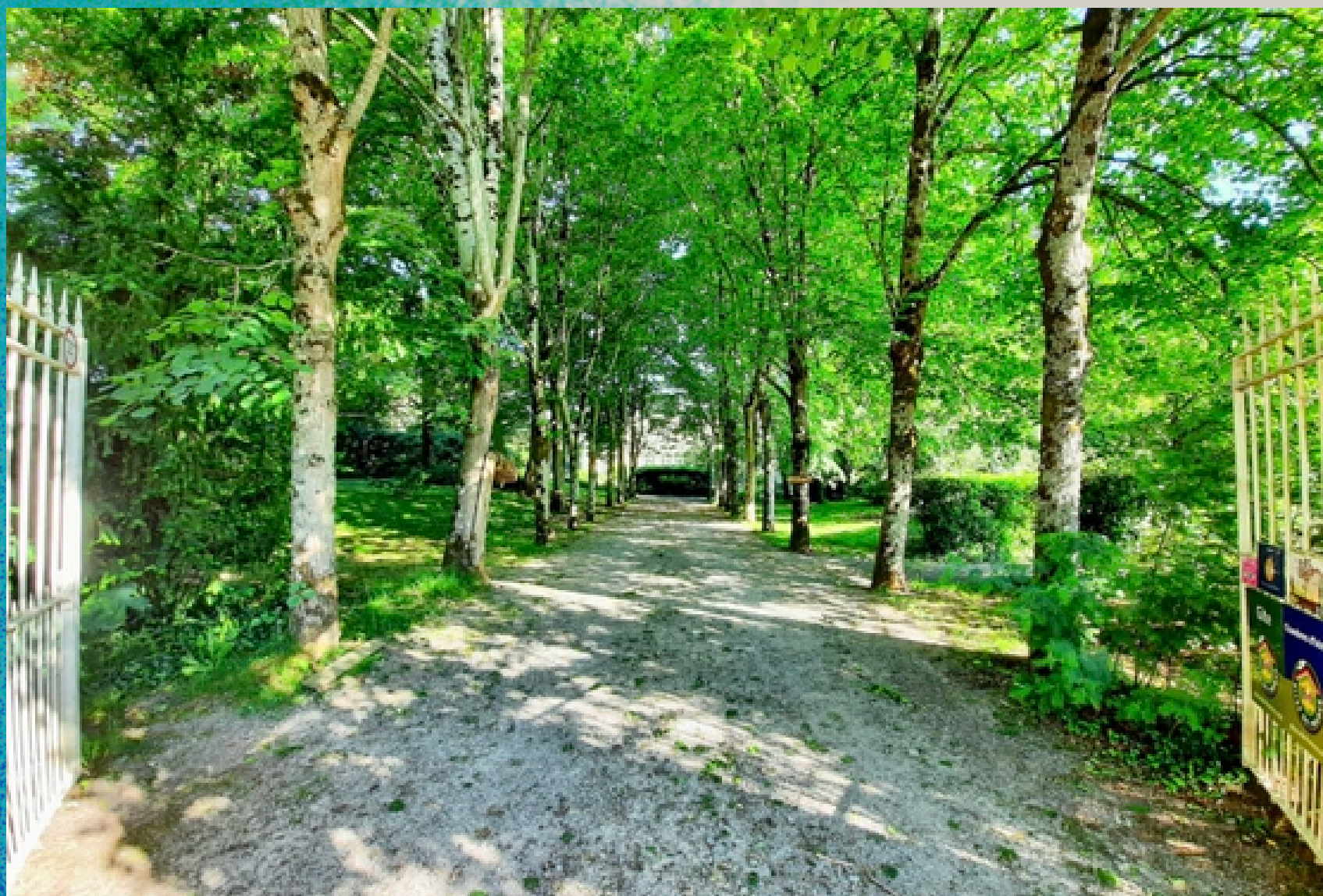
P R O G R A M M E

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.

Et aussi :

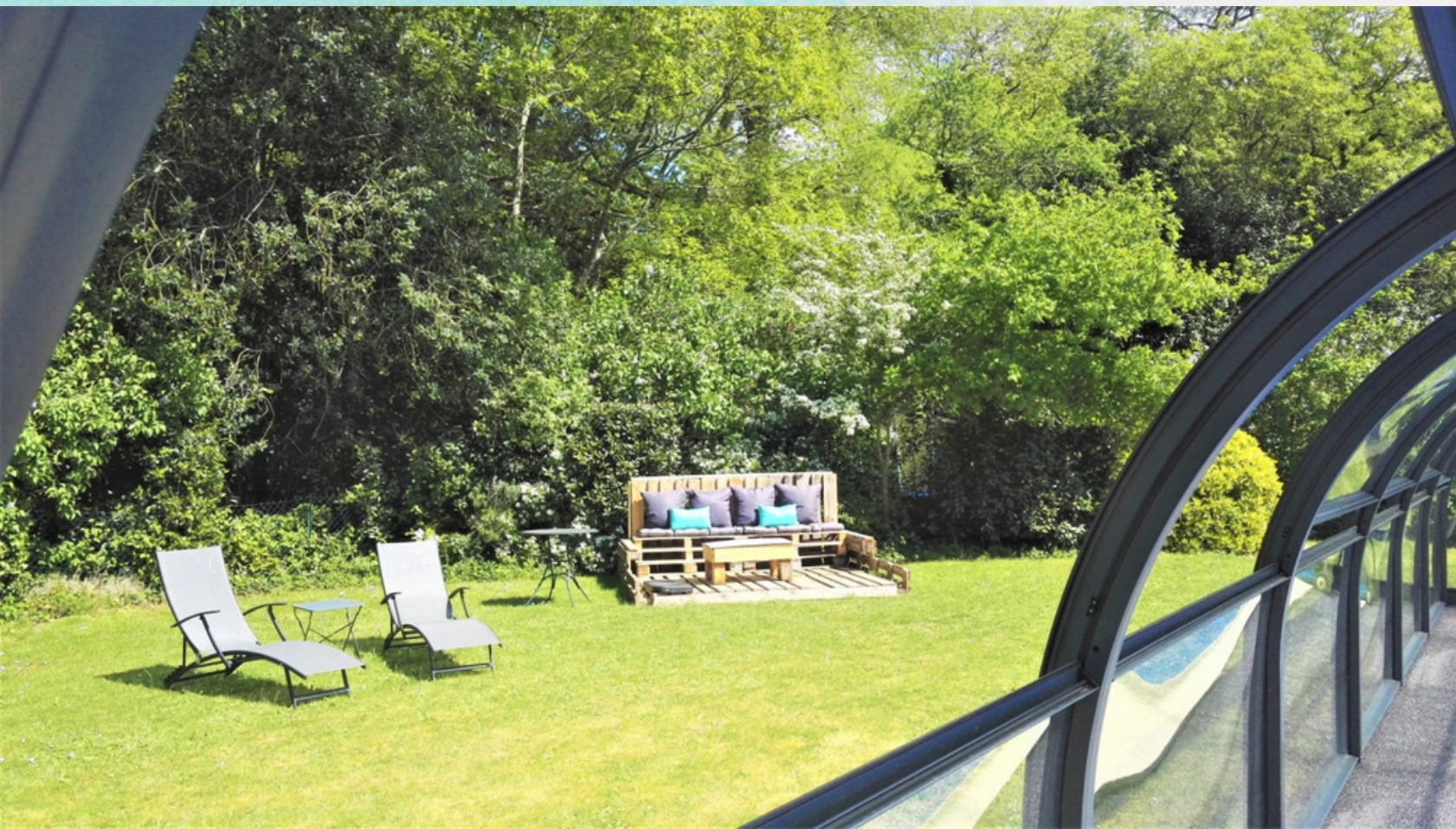
- un réveil du corps (gym taoïste douce, automassages) et des sens ,
- des pratiques somatiques,
- la méditation guidée : en silence, en marchant, des méditations sonores
- des pratiques d'écoute profonde.

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.



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, locaux. Repas non végétariens.

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

Fiche d'inscription sur demande par mail ou téléphone :

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