

## LES RETRAITES BIEN-ETRE 2024 AU GITE DES SOURCES D'ARVEY

Le gîte des sources d'Arvey accueille en 2024 de nombreuses retraites bien-être et écologie personnelle : yoga, naturopathie, jeûne, méditation, marche en conscience, écologie et développement personnel ... Le gîte dispose d'une belle salle de pratiques et d'un agréable Spa, avec jacuzzi, sauna, bassin d'eau de source et d'un salon de massage. Les chemins à partir du gîte permettent de se promener sereinement dans la belle nature du Parc Régional.

### Retraites et stages programmés (au 15-02-24)

- ♥ **8 au 10 mars 2024 : Weekend bien-être "Yoga et Monodiète"**. Un séjour pour prendre soin de soi, ralentir, détoxifier le corps par une alimentation bio, basée sur un seul type d'aliments, des cours de yoga, de la marche, du repos, des temps d'échange sur l'alimentation... Animé par Claire Gentelet et Chloé Chapelle-Braud, Naturopathes. Contact et inscription : [clairegentelet@gmail.com](mailto:clairegentelet@gmail.com). Aucun prérequis. 341€ tout compris.
  
- ♥ **Du 22 - 24 mars 2024 : « Retraite de Yoga explorer et jouer avec les courbes »**. Coraline Pletschette et Cozette Bidault vous proposent une retraite de yoga « explorer et jouer avec les courbes » : les pratiques permettront d'approfondir les ressentis et la technique des backbends et des équilibres en inversions. Inscriptions : <https://layogicurieuse.fr/https://layogicurieuse.fr/retraite-yoga-massif-des-bauges-mars-2024/>
  
- ♥ **21 au 26 avril 2024 : Séjour "Parenthèse bien-être et Jeûne Hydrique"**. Cinq jours de jeûne hydrique (uniquement à l'eau et tisanes), accompagné par 3 professionnels du jeûne. Yoga et méditation, randonnées, activités de développement personnel, cocooning et détente, massages. Accompagnement individuel en amont et en aval du séjour. Animé par Claire Gentelet, Crystelle Berard et Stéphane Vignes, Naturopathes. Contact et inscription : [clairegentelet@gmail.com](mailto:clairegentelet@gmail.com). Aucun prérequis. 570€ tout compris.
  
- ♥ **12 au 17 mai 2024 : Séjour "Parenthèse bien-être et Jeûne Buchinger"**. Cinq jours de jeûne doux de type Buchinger (jus de légumes le matin et bouillon le soir), accompagné par 3 professionnelles du jeûne. Yoga et méditation, randonnées, activités de développement personnel, cocooning et détente, massages. Accompagnement individuel en amont et en aval du séjour. Animé par Claire Gentelet, Chloé Chapelle-Braud, Naturopathes, et Géraldine Cayol, Praticienne en massages bien-être. Contact et inscription : [clairegentelet@gmail.com](mailto:clairegentelet@gmail.com). Aucun prérequis. 570€ tout compris.
  
- ♥ **Du 23 au 26 mai : retraite – « Nouveau Souffle »** (Respiration consciente, yoga et méditation en pleine nature). Une retraite animée par Christopher (prof de yoga Pranayama & spécialiste SOMA Breath) et Roxanne (professeur de yoga masseuse, et danseuse), avec sur les sentiers, Pierre-Marie Burgat, psychologue et coach de vie. Contacts et inscriptions : [chrisd333@protonmail.com](mailto:chrisd333@protonmail.com); <https://findingspace.fr/fr/>
  
- ♥ **7 au 9 juin 2024 : Weekend bien-être "Yoga et Cours de cuisine crue"**. Un séjour pour prendre soin de soi, ralentir et dynamiser l'organisme grâce à la découverte des techniques de la cuisine crue, pleine de saveurs, et grâce au yoga détox. Animé par Claire Gentelet et Stéphane Vignes, Naturopathes. Contact et inscription : [clairegentelet@gmail.com](mailto:clairegentelet@gmail.com). Aucun prérequis. 350€ tout compris.
  
- ♥ **27 au 30 juin : "Découverte des États Élargis de Conscience"**. Le Séjour est encadré par trois accompagnateurs expérimentés et passionnés : Magalie Aguado, Loïc Ternisien et Loïc Plisson, naturopathes. Le stage est une expérience immersive conçue pour explorer les dimensions cachées de la Conscience dans un environnement sûr et bienveillant. Guidé par des professionnels expérimentés, le stage offre une occasion d'explorer profondément les états de conscience élargis à travers des techniques variées. Il vise à débloquent le potentiel caché des participants et intégrer les insights acquis dans la vie quotidienne. Le stage se déroule dans un cadre naturel et paisible pour favoriser la relaxation et la connexion. Pour plus de détails, vous pouvez consulter le site officiel du stage : inscriptions : <https://somet-des-medecines-psychedeliques.com/stage-de-decouverte-2024/>

- ♥ **Du lundi 17 au mercredi 19 juin : retraite « Ouverture au monde - ouverture à Soi » ;animée par Annie Tessier,** prof de yoga et psychologue. Profiter de ce temps de stage (Réveil énergétique, Hatha Yoga et Viniyoga, développement personnel, balades) pour éveiller sa sensibilité et laisser advenir une plus grande présence à Soi. Contacts et inscriptions : [annieteissier@aol.com](mailto:annieteissier@aol.com)
- ♥ **Du lundi 24 au jeudi 27 Juin : cycle de formation professeurs de yoga (natha-yoga et yoga nidra),** animée par Nadia et Joel Bognard. Contacts et inscriptions : [nadiaetjoel.bognard@orange.fr](mailto:nadiaetjoel.bognard@orange.fr);
- ♥ **Du lundi 19 au vendredi 23 aout 2024 : retraite « savoir pratiquer le yoga chez soi »,** stage animé par Nadia et Joel Bognard. Comment pratiquer chez soi en toute autonomie des postures, des souffles, de la méditation, du yoga nidra. Nadia et Joel vous feront partager un ensemble équilibré de pratiques à base de postures, d'exercices de respirations, de méditations et de yoga-nidra, clés de bien-être et d'anti-stress. Ouvert à tous (premier niveau de pratique souhaité). Contacts et inscriptions : [nadiaetjoel.bognard@orange.fr](mailto:nadiaetjoel.bognard@orange.fr).
- ♥ **Du vendredi 23 au mercredi 28 aout 2024 : retraite « Nouvelle vie, nouvelle énergie »,** découvrir ou éclairer sa mission de vie, sa nature profonde, au service de sa vision personnelle..., trouver une nouvelle énergie dans un projet de vie orienté vers l'épanouissement et la réalisation de soi. Un riche travail d'introspection guidée. Un mix d'apports structurants, de pratiques et de méditation, pleine conscience en pleine nature. Une retraite animée par Marie Delforges (Naturopathe et coach de vie) et Pierre-Marie Burgat (psychologue, psychothérapeute, coach professionnel). Contacts et inscriptions : [pm\\_burgat@hotmail.fr](mailto:pm_burgat@hotmail.fr)
- ♥ **20 au 22 septembre 2024 : Weekend "Se reconnecter à soi et ses émotions".** S'occuper de soi et se reconnecter à son corps, son intuition, ses émotions. Pour mieux s'écouter et libérer ses émotions. A la recherche de cocooning et d'équilibre. Yoga et méditation, art thérapie, techniques de gestion du stress, balade, détente... Animé par Claire Gentelet et Crystelle Berard, Naturopathes. Contact et inscription : [clairegentelet@gmail.com](mailto:clairegentelet@gmail.com). Aucun prérequis. 350€ tout compris.
- ♥ **Du 3 au 6 octobre : retraite – « Nouveau Souffle »** (Respiration consciente, yoga et méditation en pleine nature). Une retraite animée par animée par Christopher (prof de yoga Pranayama & spécialiste SOMA Breath) et Roxanne (professeur de yoga masseuse, et danseuse), avec sur les sentiers, Pierre-Marie Burgat, psychologue et coach de vie. Contacts et inscriptions : [chrisd333@protonmail.com](mailto:chrisd333@protonmail.com); <https://findingspace.fr/fr/>
- ♥ **13 au 18 octobre 2024 : Séjour "Parenthèse bien-être et Jeûne Buchinger".** Cinq jours de jeûne doux de type Buchinger (jus de légumes le matin et bouillon le soir), accompagné par 3 professionnelles du jeûne. Yoga et méditation, randonnées, activités de développement personnel, cocooning et détente, massages. Accompagnement individuel en amont et en aval du séjour. Animé par Claire Gentelet, Chloé Chapelle-Braud, Naturopathes, et Géraldine Cayol, Praticienne en massages bien-être. Contact et inscription : [clairegentelet@gmail.com](mailto:clairegentelet@gmail.com). Aucun prérequis. 570€ tout compris.
- ♥ **15 au 17 novembre 2024 : Weekend bien-être "Yoga et Monodiète".** Un séjour pour prendre soin de soi et ralentir, détoxifier le corps par une alimentation basée sur un seul type d'aliments, des cours de yoga, de la marche, du repos, des temps d'échange sur l'alimentation... Animé par Claire Gentelet et Chloé Chapelle-Braud, Naturopathes. Contact et inscription : [clairegentelet@gmail.com](mailto:clairegentelet@gmail.com). Aucun prérequis. 350€ tout compris.

Retrouvez le programme sur le site du gite. <https://sites.google.com/site/gitedessourcesarvey/stages-bien-etre>

Plus d'informations ?

Pierre-Marie Burgat

06 22 85 89 61

*Psychologue- coach de vie*

[Gite des sources d'Arvey](#)