



La TERRE Autrement

ou l'écologie de SOI

Retraite du 5 au 9 octobre 2026

Vous ne savez plus trop où vous en êtes ? Vous vous sentez vide ? Un peu perdu ?
désaxé?

Ce temps est pour vous.

5 jours en immersion (max 5 pers) pour vous aider à retrouver le souffle, votre voix(e) en vous rapprochant au plus près de votre puissance personnelle. Tout en douceur et bienveillance.

5 jours au cours desquels je serai votre coach avec comme médium principal la Terre.

5 jours où vous vous sentirez libre de tout mouvement, sans jugement.

1er Jour : 9h30 / 18h

Objectif : quelle est mon intention ? Qui suis-je aujourd’hui ?

Matinée :

Présentation, échange au sein de ce groupe fermé, sur les intentions individuelles, les valeurs, les croyances ...

puis invitation à faire un retour individuel par écrit, juste pour soi.

Repas partagé.

Apm :

Création en argile de « *qui suis je aujourd’hui , le masque de soi* .

Détente fin d apm : les mains dans l’argile sur tableau la création éphémère juste pour le plaisir , le ressenti , la sensation corporelle.

16h : Jeu Amalia : différents axes de travail positif pour TEMPS le futur.

Repas

soirée libre

2 ème Jour : 9h / 18h

Objectif : Aller vers la mobilité physique et psychique.

Matinée :

Marche vers les lacs de Bellefontaine (2h30 AR) : sur place : exercices de Sophro, visualisation.

Repas partagé

Apm :

Création en Terre : *ma projection future : mon moi de demain (argile rouge auto durcissante) quelle est ma vision ? le meilleur de moi-même faire ressortir mes Pépites, mes forces.*

Stretching / travail autour de la respiration en conscience

Invitation à faire un retour dans cahier perso (réflexion... évolution, prise conscience ...)

Repas

soirée Libre ou proposition :Méditation simple sophro

3ème jour : 9h/ 18h

Objectif : Moi et le système dans lequel je vis .

Matinée :

marche dans la forêt. Connexion à soi, à son corps, et à l’environnement de nature, aux éléments. Se recentrer. sentir / ressentir.

Repas partagé

Apm :

Jeu théâtre en extérieur .

puis exercice de Constellation familiale systémique : *Moi dans mon système.*

Invitation à faire un retour dans cahier perso (introspection , évolution, prise conscience ...)

Repas puis temps libre ou proposition de Méditation guidée

4ème jour 9h00 / 18h

Objectif : Ce que je ne veux plus voir chez moi et quelle est ma relation aux autres ?

Matinée :

tirage de carte au choix plusieurs jeux / lecture partagée / retours oraux/ échanges.

Marche ensemble dans la forêt. Marche en conscience.

Apm:

Création : *mes freins en argile / ce que je ne veux plus voir dans ma vie* et en parallèle une création collective.

Echanges, tour de table dans la bienveillance.

Invitation à faire un retour dans cahier perso (réflexion... évolution, prise conscience ...)

Repas

Temps Libre ou proposition de relaxation guidée

5 ème jour : 9h00/ 15h00

Objectif : La puissance de Soi avec les autres

Matinée :

Détruire la création : *ce que je ne veux plus voir: cela n'existe plus*

jeu impro théâtre en extérieur

Revenir sur l'ensemble des créations / retour associé à un Tour de table dans la bienveillance

Repas partagé

Apm :

Bilan des 5 jours. Fixation des 2 temps d' accompagnement au cours des 3 mois suivants.

Ce programme est une trame, une proposition, une orientation qui pourra évoluer, s'adapter en fonction du Groupe , des besoins et des demandes de chaque participant. Ce temps sera le vôtre.

Mon adaptation, mon écoute et ma réponse à VOS besoins seront mes fils conducteurs.

Sur le plan organisation

Aucune exigence technique en argile nécessaire pour ce temps. Les créations seront intuitives.

La CAPACITÉ

Afin d'être le plus disponible possible et vous proposer un accompagnement singulier et au plus près de vos besoins, **vous serez en nombre restreint maximum 5 personnes au sein d'un groupe fermé.**

L'HEBERGEMENT

Au sein du dortoir du Chalet Gaillard en demi-pension. Cette dernière s'élève à 55,00 € par nuit + 0,85 € de taxe de séjour. Vous pouvez consulter pour votre organisation le site internet du chalet : www.chaletgaillard.com

Vous pouvez également, si vous le souhaitez pour plus de souplesse, arriver la veille.

LES TARIFS

La retraite La TERRE Autrement : 555 € hors repas et hébergement

La demi pension pour 4 nuitées : 223,4€ (55 € et 0,85 cts de taxe de séjour/nuit)

soit un total de **778,40€**

Le règlement

Un acompte de 350 € vous est demandé à l'inscription. remboursement possible si annulation plus d' 1 mois et demi avant la date, sinon le versement reste acquis.

Le règlement restant pourra se faire soit par chèque soit en espèce sur place.

Possibilité de faire un règlement en plusieurs Fois (tout est possible)

LES REPAS

En dehors des demi-pensions si hébergement, les 5 repas du midi sont à la responsabilité du stagiaire, (sortis du sac), et afin d'encourager la convivialité, venez partager les spécialités de votre région. Je vous propose d'apporter des plats déjà prêts ou à préparer ici, la cuisine sera mise à disposition.

CE QU IL VOUS FAUT APPORTER

- vêtements confortables pour aller marcher
- vêtements de pluie au cas où
- tenue confortable pour les pratiques en intérieur
- un carnet pour noter ce qui vient / Crayons.
- de quoi préparer un repas pour le groupe.

L'ACCÈS

Je vous invite à consulter le site internet du Chalet Gaillard : www.chaletgaillard.com

ATTENTION : Je me réserve la possibilité d'annuler ce temps si le nombre de stagiaires inscrites est inférieur à trois.

Me retourner le document ci-dessous accompagné de votre acompte

Hâte de vous rencontrer Lydie



BULLETIN D'INSCRIPTION Retraite

La TERRE Autrement

du 5 au 9 octobre 2026

Merci de remplir le formulaire ci-dessous et de cocher la case correspondant à votre souhait et de nous le retourner signé et accompagné du chèque d'acompte

à :

- l'ordre de: *Chalet Gaillard*
- à l'adresse : *Lydie Broissand
Chalet Gaillard
Forêt du Risoux
39220 Bois d'Amont*

Entourez votre choix

- Avec hébergement en demi-pension.

Nom

Prénom

Numéro de tél :

Mail :

Adresse postale

Le2026

Signature