



Organisé par Angélique RIGAUD

**« Printemps Intime :
Retraite au Cœur du
Vivant et du Sacré »**

Jeudi 30 Avril - Dimanche 03 Mai 2026

3 Nuits - 4 Jours

Gîte "La Gloire de mon Père" à St Moreil (23)



Présentation de la Retraite

Cette retraite immersive au cœur de l'automne, nichée dans la nature préservée de Saint-Moreil, offre un espace privilégié pour le ressourcement et la transformation intérieure.

À travers des pratiques chamaniques, des moments de connexion profonde avec soi et avec les éléments, nous explorerons des rituels anciens et des soins énergétiques dans l'énergie douce mais puissante de cette saison de mue.

Mon intention est de créer un lieu sécurisant et bienveillant, propice à déposer ce qui n'a plus lieu d'être, honorer le chemin parcouru et accueillir le renouveau qui se prépare.

L'hébergement se fera dans le gîte voisin à ma maison, avec les pratiques dans ma yourte et dans mes lieux de nature sacrés.

Seulement 3 places pour un accompagnement intime et profond.

Programme

Jour 1 : Jeudi 30 Avril

Arrivée des participants : Accueil à 17h et installation

Ouverture de la Retraite : Cercle d'ouverture, intentions et présentation du déroulé Cercle de parole autour de nos intentions

Jour 2 : Vendredi 01 Mai

Matinée : brunch convivial

Après-midi : cérémonie de cacao pour ouvrir le cœur et l'esprit, suivie de pratiques chamaniques et méditatives

Soirée : intégration, temps de repos, espace créatif libre (écriture, dessin, chant...)

Jour 3 : Samedi 02 Mai

Matinée : connexion aux éléments et pratiques en nature

Après-midi : atelier de bodypainting thérapeutique – explorer notre rapport au corps, à la guérison et à l'expression personnelle

Marche en nature et temps d'intégration

Soirée : chants intuitifs pour la libération émotionnelle et rituels de transformation

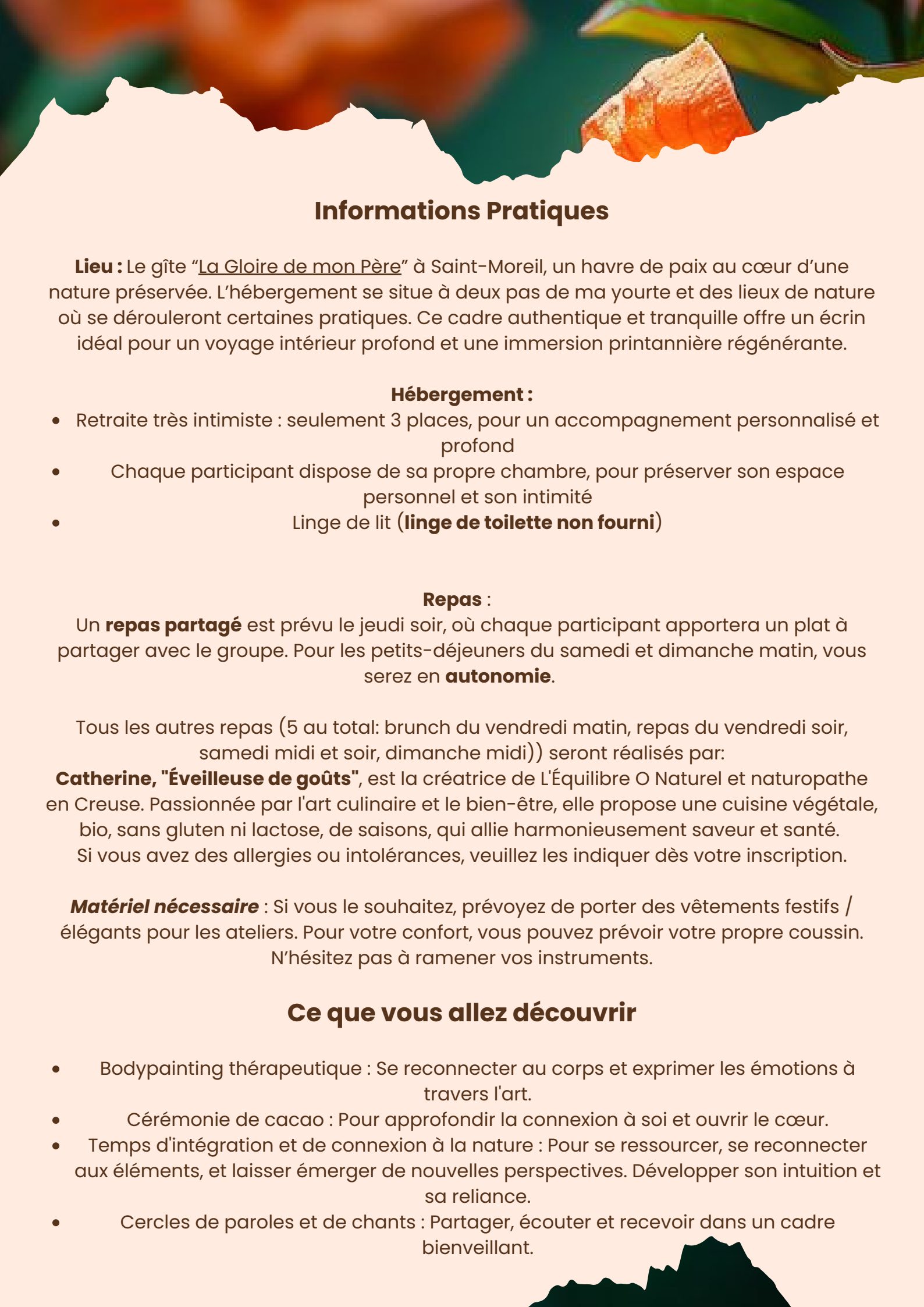
Jour 4 : Dimanche 03 Mai

Matinée : cercle de clôture et rituel de gratitude à la Terre et aux éléments

Ménage collectif et rangement

Départ en début d'après-midi (14h)





Informations Pratiques

Lieu : Le gîte "La Gloire de mon Père" à Saint-Moreil, un havre de paix au cœur d'une nature préservée. L'hébergement se situe à deux pas de ma yourte et des lieux de nature où se dérouleront certaines pratiques. Ce cadre authentique et tranquille offre un écrin idéal pour un voyage intérieur profond et une immersion printannière régénérante.

Hébergement :

- Retraite très intimiste : seulement 3 places, pour un accompagnement personnalisé et profond
- Chaque participant dispose de sa propre chambre, pour préserver son espace personnel et son intimité
- Linge de lit (**linge de toilette non fourni**)

Repas :

Un **repas partagé** est prévu le jeudi soir, où chaque participant apportera un plat à partager avec le groupe. Pour les petits-déjeuners du samedi et dimanche matin, vous serez en **autonomie**.

Tous les autres repas (5 au total: brunch du vendredi matin, repas du vendredi soir, samedi midi et soir, dimanche midi)) seront réalisés par:

Catherine, "Éveilleuse de goûts", est la créatrice de L'Équilibre O Naturel et naturopathe en Creuse. Passionnée par l'art culinaire et le bien-être, elle propose une cuisine végétale, bio, sans gluten ni lactose, de saisons, qui allie harmonieusement saveur et santé. Si vous avez des allergies ou intolérances, veuillez les indiquer dès votre inscription.

Matériel nécessaire : Si vous le souhaitez, prévoyez de porter des vêtements festifs / élégants pour les ateliers. Pour votre confort, vous pouvez prévoir votre propre coussin. N'hésitez pas à ramener vos instruments.

Ce que vous allez découvrir

- Bodypainting thérapeutique : Se reconnecter au corps et exprimer les émotions à travers l'art.
- Cérémonie de cacao : Pour approfondir la connexion à soi et ouvrir le cœur.
- Temps d'intégration et de connexion à la nature : Pour se ressourcer, se reconnecter aux éléments, et laisser émerger de nouvelles perspectives. Développer son intuition et sa reliance.
- Cercles de paroles et de chants : Partager, écouter et recevoir dans un cadre bienveillant.



Participation à la Vie Collective lors de la Retraite

La retraite est avant tout un espace de partage et de co-création où chacun contribue à l'harmonie et au bien-être du groupe. Pour que ce temps ensemble soit aussi nourrissant que possible, il est essentiel que chacun s'implique activement dans la vie collective. Cela signifie s'auto-gérer dans les petits gestes du quotidien : participer aux tâches communes, respecter les espaces partagés, et veiller à maintenir une ambiance bienveillante et respectueuse.

En nous impliquant individuellement, nous créons un environnement dans lequel chacun se sent accueilli et soutenu, et cela permet à tous de vivre cette retraite dans l'ouverture et l'échange. Ensemble, faisons de ce séjour une expérience de vie collective enrichissante, où chacun apporte son énergie pour co-construire un espace de transformation et de ressourcement. Le dimanche matin, un temps de ménage collectif est prévu pour que chacun participe au rangement et à la remise en état des lieux. En contribuant tous ensemble, nous terminons la retraite dans un esprit d'entraide et de gratitude, en laissant derrière nous un espace aussi accueillant que celui que nous avons reçu en arrivant.

Cette retraite est pour qui ?

Cette retraite s'adresse à celles et ceux qui sentent l'appel d'un élan nouveau, prêtes à s'ouvrir à la transformation et à faire éclore ce qui sommeille en eux.

En plein cœur du printemps, saison du renouveau et de la floraison, elle offre un espace privilégié pour réveiller la vitalité intérieure, nourrir ses aspirations profondes et donner souffle aux graines semées dans l'obscurité de l'hiver.

Elle est idéale pour celles et ceux qui souhaitent se reconnecter à leur essence, renouer avec la nature et ouvrir leur cœur à la joie d'être vivant-e.

Ce voyage s'adresse aux personnes prêtes à accueillir la croissance, à célébrer leur expansion et à s'ancrer dans une présence authentique, dans un cadre de bienveillance, de douceur et de partage.

Que vous soyez en quête d'inspiration, de clarté ou simplement d'un temps pour vous recentrer, cette retraite intimiste vous invite à entrer dans la danse du printemps, à honorer la vie qui renaît et à vous offrir l'épanouissement que cette saison inspire.





Tarif et Inscriptions avant le 31 Décembre 2025

Le tarif de **550 €** reflète la qualité et l'exclusivité de cette retraite privatisée, ainsi que la richesse des prestations incluses :

- 100 € pour les repas végétaux, bio, de saison, préparés avec soin par une naturopathe expérimentée, pour 5 repas (brunch, déjeuners, dîners)
- 400 € pour les activités, pratiques chamaniques, ateliers, cérémonies de cacao, bodypainting thérapeutique, cercles de parole, accompagnement personnalisé et transmissions
- 50 € pour l'hébergement en chambre individuelle au gîte "La Gloire de mon Père" pour 3 nuits, dans un cadre paisible et privilégié

Contact

Pour toute question ou pour vous inscrire, vous pouvez me contacter à l'adresse suivante : angelique.emilie.rigaud@gmail.com ou par téléphone au 06.07.62.09.03.

Félicitations à vous pour avoir choisi de vous offrir ce précieux cadeau de reconnexion et de transformation, dans un cadre inspirant et apaisant !



Conditions Générales de Vente — Retraite “Le Printemps Murmure”

Du 30 avril au 3 mai 2026

1. Objet

Les présentes conditions générales de vente (CGV) régissent les inscriptions à la retraite « Le Printemps Murmure », proposée et animée par [ton nom ou le nom de ton activité/structure].

Elles précisent les modalités d'inscription, de paiement et d'annulation applicables à cette retraite accueillant un maximum de 3 participant·es, ou 6 en cas de partage de chambre (couple ou ami·es).

2. Inscriptions

L'inscription devient effective à réception :

- de la signature acceptant les CSG mentionnées ici
- du formulaire d'inscription complété,
- et du versement d'un acompte de 165 € (non remboursable sauf cas de force majeure, cf. article 5).

Le solde du montant total de la retraite devra être réglé au plus tard le 31 mars 2026.

Les inscriptions sont ouvertes jusqu'au 31 décembre 2025, dans la limite des places disponibles.

3. Tarifs

Le tarif de la retraite est de 550 € par personne.

Ce tarif comprend :

- l'hébergement en gîte pour 3 nuits,
- les 5 repas végétariens réalisés par Catherine, naturopathe,
- les temps de pratique, de rituel et d'accompagnement.

- Il ne comprend pas :
- les petits déjeuners et 1 repas partagé en mode auberge espagnol
- le transport aller-retour jusqu'au lieu de la retraite,
- les dépenses personnelles.

4. Modalités de paiement

Le paiement peut s'effectuer :

- par espèces ou virement bancaire,,
 - selon les modalités communiquées lors de la confirmation d'inscription.
- Paiement en plusieurs fois possible à la demande

5. Conditions d'annulation

a) Annulation par le participant

Toute annulation doit être communiquée par écrit (email ou courrier).

Si l'annulation intervient avant le 31 janvier 2026, l'acompte est conservé, mais aucun autre montant n'est dû.

Si l'annulation intervient entre le 1er février et le 31 mars 2026, 50 % du montant total de la retraite est dû.

Si l'annulation intervient après le 1er avril 2026, ou en cas de non-présentation, la totalité du montant reste due.

En cas de force majeure justifiée (maladie grave, accident, décès d'un proche), une solution pourra être étudiée (report ou remboursement partiel).

b) Annulation par l'organisatrice

En cas d'annulation de la retraite par l'organisatrice (cas de force majeure, nombre insuffisant de participants, empêchement majeur), les sommes versées seront intégralement remboursées, sans autre indemnité.

6. Responsabilité

Chaque participant·e est responsable de sa santé physique et émotionnelle pendant la retraite.

La participation implique une autonomie suffisante et une capacité à s'engager dans un processus intérieur dans un cadre collectif bienveillant.

L'organisatrice ne saurait être tenue responsable d'un dommage ou incident survenu en dehors des activités prévues au programme.

7. Confidentialité et respect du cadre

Un cadre de confidentialité, de respect et de non-jugement est demandé à chaque participant·e.

La retraite est un espace de transformation, d'écoute et de bienveillance mutuelle.

8. Droit applicable

Les présentes conditions sont soumises au droit français.

Toute réclamation ou litige sera, dans un premier temps, recherché à l'amiable.

Fait à :

Le :

Signature du·de la participant·e (précédée de la mention « lu et approuvé »)

.....

 Fiche d'inscription — Retraite “Le Printemps Murmure”
Du 30 avril au 3 mai 2026

 Informations personnelles

Nom et prénom :

Adresse postale :

.....
Téléphone :

Email :

 Informations complémentaires

Souhaitez-vous partager une chambre ?

☐ **Oui, avec**

☐ **Non, chambre individuelle**

Régime alimentaire particulier ou allergies :

.....
Avez-vous déjà participé à une retraite ou un accompagnement similaire ?

.....
Qu'attendez-vous de cette retraite ?

 Conditions et paiement

Tarif total : 550 € par personne

• **Acompte à verser à l'inscription : 165 € (non remboursable sauf cas de force majeure)**

• **Solde dû avant le 31 mars 2026**

Modes de paiement :

☐ **Espèces**

☐ **Virement bancaire (coordonnées transmises après validation de l'inscription)**

 Engagement et signature

Je déclare avoir pris connaissance et accepté les Conditions Générales de Vente de la retraite « Le Printemps Murmure ».

Date :

Signature du·de la participant·e :

(Précédée de la mention « lu et approuvé »)