

# Retraite « Corps en Accord »



· ÉMOLTION  
· VISUELLE  
· Fabienne Cottret

Percevoir autrement, pour agir autrement

Du 8 au 11 octobre 2025



3 jours  
avec vous  
et la nature



# Notre intention en quelques mots

Vous offrir un espace pour ralentir et se reconnecter à soi, à son corps, à ses ressources

## 4 thématiques parcourues en 3 jours avec :

- des exercices psycho-corporels
- des expériences sensorielles
- une alimentation locale, savoureuse, créative et de saison
- des temps de pause, où l'on ne fait rien !!
- des marches conscientes
- des exercices de respiration en soi et pour soi
- des temps méditatifs
- des accompagnements sur mesure



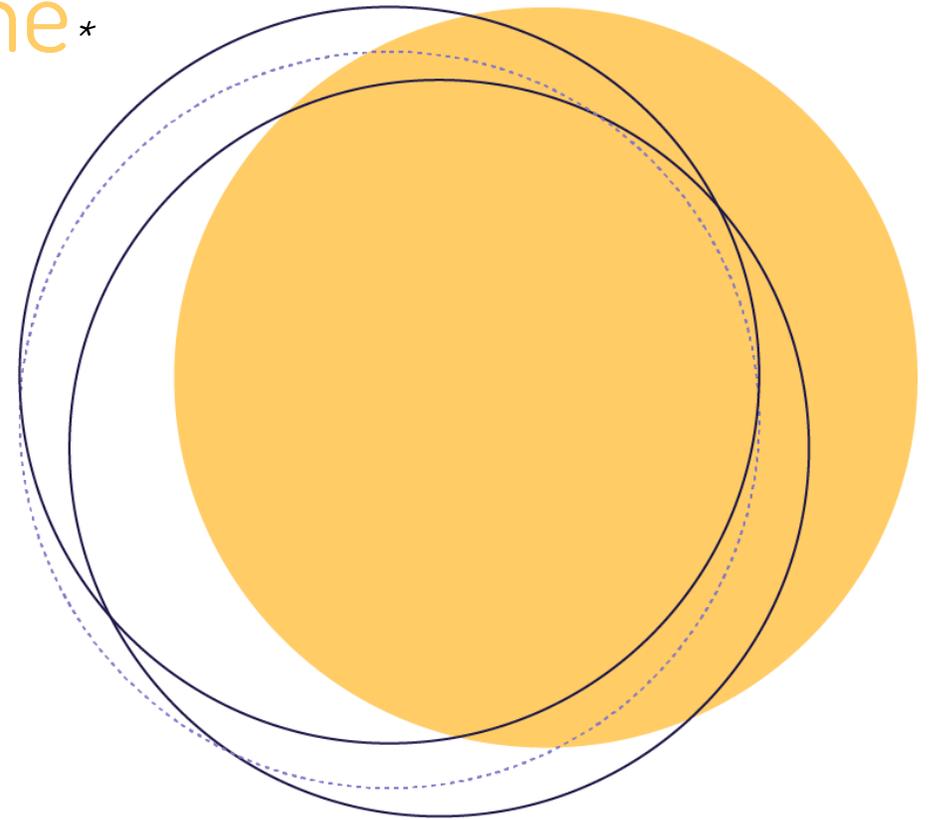
# Les grandes lignes du programme\*

## **Jour 1 : se poser et se déposer pour se reposer**

Arrivée à partir de 17h  
Accueil et installation  
Cercle d'ouverture à 19h  
Premier dîner ensemble

## **Jour 2 : reprendre corps avec ses sensations**

Réveil corporel du matin  
Petit déjeuner à 8h30  
Exercices pour ré-apprendre à respirer, ressentir, écouter, observer ce qui se passe dans nos corps  
Temps libre avant le déjeuner  
Déjeuner  
Temps de connexion à la nature puis poursuite de l'exploration de ses ressentis par la pratique guidée de la céramique  
Temps libre avant le dîner  
Dîner



# Les grandes lignes du programme\*

## Jour 3 : faire corps avec ses ressources

Réveil corporel du matin

Petit déjeuner à 8h30

Apprendre à réactiver ses ressources corporelles

Temps libre avant le déjeuner

Déjeuner

Marche en conscience puis temps de ressourcement individuel

Dîner

Proposition d'une méditation sonore

## Jour 4 : s'alléger pour trouver un nouvel élan

Réveil corporel du matin

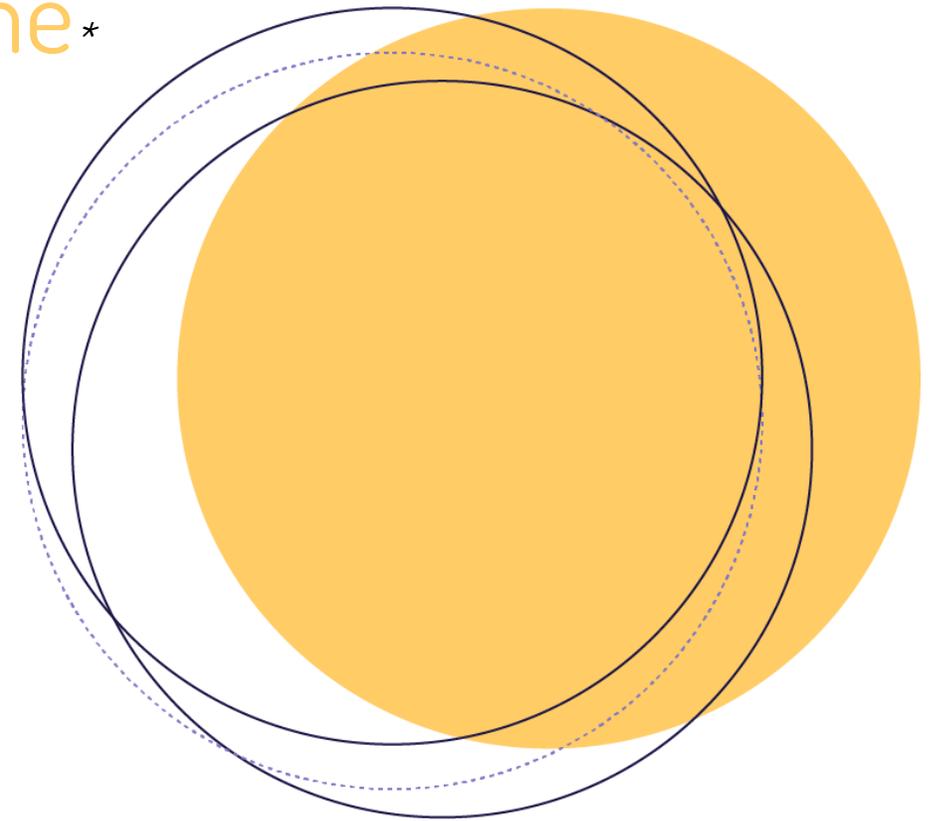
Petit déjeuner à 8h30

Coaching en marchant

Déjeuner

Cercle de clôture

Fin de la retraite à 15h



# Anne Marquant – réflexologue & thérapeute psychocorporel

« j'accompagne l'humain à créer de l'harmonie en lui et autour de lui »

"Votre corps est votre plus belle ressource" ... Tout est dit dans cette phrase !

L'intelligence du corps, la justesse de nos ressentis, l'expression de nos émotions et besoins profonds sont de réels boosters pour mener la vie que l'on souhaite vraiment et indicateurs du vrai et bon chemin.

Chaque jour, grâce à cette écoute j'apprends à faire confiance à mes ressources et à celles de la vie

Apprendre à être bien avec soi ! C'est la base de mes accompagnements depuis 8 ans et je suis heureuse de vous proposer ce temps de pause pour l'expérimenter pleinement.

[Visiter le site internet de Anne](#)



# Fabienne Cottret – Coach & Artiste

« j’accompagne l’humain dans ses transformations intérieures et je crée en m’inspirant du vivant »

Marcheuse en itinérance, c’est en partant sur les chemins que j’ai compris et surtout ressenti ce que veut dire “qui veut aller loin ménage sa monture” : le corps est notre monture du quotidien, notre compagnon de route qui nous permet de réaliser chaque jour tant de choses extra-ordinaires que nous oublions de regarder. Notre corps est aussi le premier capteur de la réalité du monde autour de nous et en nous. C’est lui qui nous chuchote à l’oreille comment nous nous sentons vraiment, si nous sommes au bon endroit, au bon rythme, à notre place, dans une direction qui nous satisfait.

C’est ce que j’apprends encore chaque jour grâce à la marche à pied, au yoga et lorsque je suis dans mon atelier de céramique. C’est aussi à travers le lien au corps et aux émotions que j’accompagne mes clients depuis bientôt 10 ans.

[Visiter le site internet de Fabienne](#)



· ÉMOLTION  
· VISUELLE  
· Fabienne Cottret

# Le Moulin du Roz, l'écolieu de Nathalie et Antoine

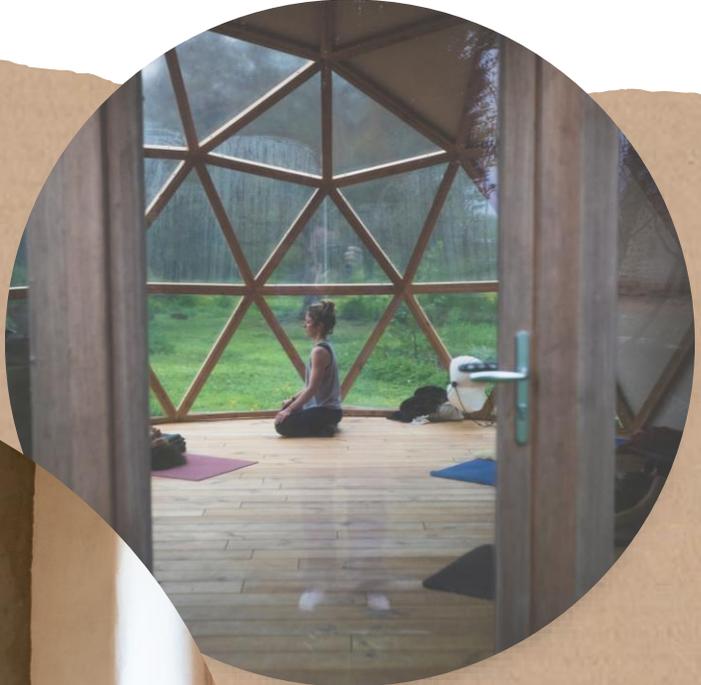
Le moulin du Roz est le lieu de vie de Nathalie & Antoine dans le Finistère au cœur du pays d'Iroise et des Abers. Un écolieu dont ils prennent soin et qu'ils développent depuis 2021 avec et pour ses autres habitants non humains.

Le moulin est un lieu d'accueil et de ressource pour les personnes et organisations engagées dans les transitions et la régénération, en quête de sens et de reliance au vivant. Il fait le pont entre terre et mer situé dans une vallée arborée à 2km de l'océan et ses plages de sable blanc.

Au moulin, le temps a une fâcheuse tendance à suspendre son vol pour laisser chacun.e reprendre son souffle et se laisser inspirer par ce qui compte vraiment.

Et pour ne rien gâcher, les papilles ne sont pas en reste puisque l'on porte une attention aussi grande à ce qui nourrit les têtes et les coeurs que les corps.





# Au plaisir de vous accueillir

## Tarif par personne :

- Hébergement & Repas en pension complète : 390 € TTC

*Voir présentation du lieu en pièce jointe*

- Accompagnement pendant les 4 jours : 370 € TTC

*Conditions de règlement : acompte de 30% à l'inscription - solde 15 jours avant le début de la retraite. L'argent ne doit pas être un frein : si vous avez des questions, posez-les-nous.*

## Renseignements et contacts :

[annemarquant.reflexo@gmail.com](mailto:annemarquant.reflexo@gmail.com) - 06 95 25 85 38

[emoltion@fabienecottret.com](mailto:emoltion@fabienecottret.com) - 06 40 27 14 81

