



Myrtille & Laurent Mas vous proposent



Secrets
Sacrés

Retraite Estivale

11-15 juillet 2026
à L'Autre Paradis

Secrets yogiques:

Yoga hatha/vinyasa et yin, Pranayama, Tantra, Kriyas, Méditations, Yoga nidra, Nada yoga (bain sonore), Kirtan, Satsang.

Secrets chamaniques:

Chamanisme transculturel: Roue médecine, Rituel de sudation, Cérémonie feu, Voyage au tambour...

(nb Les pratiques chamaniques ne s'expliquent pas: elles se vivent, notez que nos cérémonies et voyages seront mis en place dans un cadre sérieux, bienveillant, au service du bien-être de chacun)

Secrets de guérisseur:

Fabrication de remèdes naturels, Initiation au soin énergétique
Atelier massage et reflexologie, Soins individuels inclus 30 mn.

Secrets de vitalité ;)

Randonnées, Atelier cuisine

Horaires des sessions:

9h-11h/ brunch/ 14h-16h/ temps libre/ dîner/ 19h30-20h30

Votre lieu de retraite:

Gîte et jardin de ressourcement l'Autre Paradis,
1 rue des bois 77167 Poligny

Tarif:

650€ Comprendant les 5 jours avec hébergement, repas végétariens (sans gluten ni produits laitiers), cours, ateliers, sauna et 1 soin individuel 30 mn inclus.

(Soin complémentaire en option possible: hypnothérapie, naturopathie, massage, soins énergétiques). Lien d'inscription:

<https://www.helloasso.com/associations/l-autre-paradis/boutiques/retraite-secrets-sacres-11-15-juillet-2026>

Arrivées/Départs:

Le vendredi 10 juillet au soir (nuitée incluse)/ fin de la retraite après le déjeuner du mercredi 15 juillet. (horaire départ libre)

Les intervenants:

Myrtille: Enseignante de yoga, Naturopathe, Massothérapeute, Sylvothérapeute, Chant thérapeutique.

Laurent: Hypnothérapeute, Énergéticien, Massothérapeute.

Tous deux praticiens en chamanisme transculturel