

# Retraite OSE

Avec Nina Guéneau & Co du 23/06 au 29/06/25

Rien de tel que ces 7 jours et 6 nuits pour :

- Vous ressourcer, prendre du recul, évacuer le stress et les tensions,
- Renouer avec votre langage émotionnel,
- Écouter et OSER votre singularité pour vous réaliser ou réaliser un projet.

Le tout en petit comité, près de la nature, de l'océan et au sein d'une belle bâtisse à Moutiers les Mauxfaits (situé à 10 mn des plages, dans le triangle La Roche / Yon - Luçon - Les Sables d'Olonne).

Ces séjours sont transformateurs!

Les bienfaits persistent sur plusieurs mois, années et des choses se concrétisent.

## INCLUS DURANT LE SÉJOUR :

### HÉBERGEMENT ET SERVICES

- Les 6 nuits
- Les repas adaptés à vos intolérances
- Le linge de lit
- Les accès à la piscine
- Un groupe whatsapp

### LES 3 SOINS

- Une séance de massage ayurvédique
- Une séance d'ostéopathie
- Une séance de médecine chinoise

### LES SÉANCES

- Des séances de yoga santé féminine utilisant divers outils complémentaires
- Des rituels féminins
- Des séances d'accès aux états régénérants de conscience modifiée
- Des enseignements et réflexions autour des émotions pour oser sa singularité
- Des ateliers d'empowerment
- Des outils à utiliser après la retraite

### DES MOMENTS DE REPOS

Une journée entière de silence et une soirée libre

### PRÉVOIR

- Un maillot de bain
- Une serviette
- Un tapis de yoga et 1 brique en liège 7x14x21
- Une couverture pour les soirées et les pratiques
- Une bouillotte à eau
- Un tupperware/récipient pour emporter le repas
- Une gourde/thermos
- De quoi noter
- Des chaussures de marche

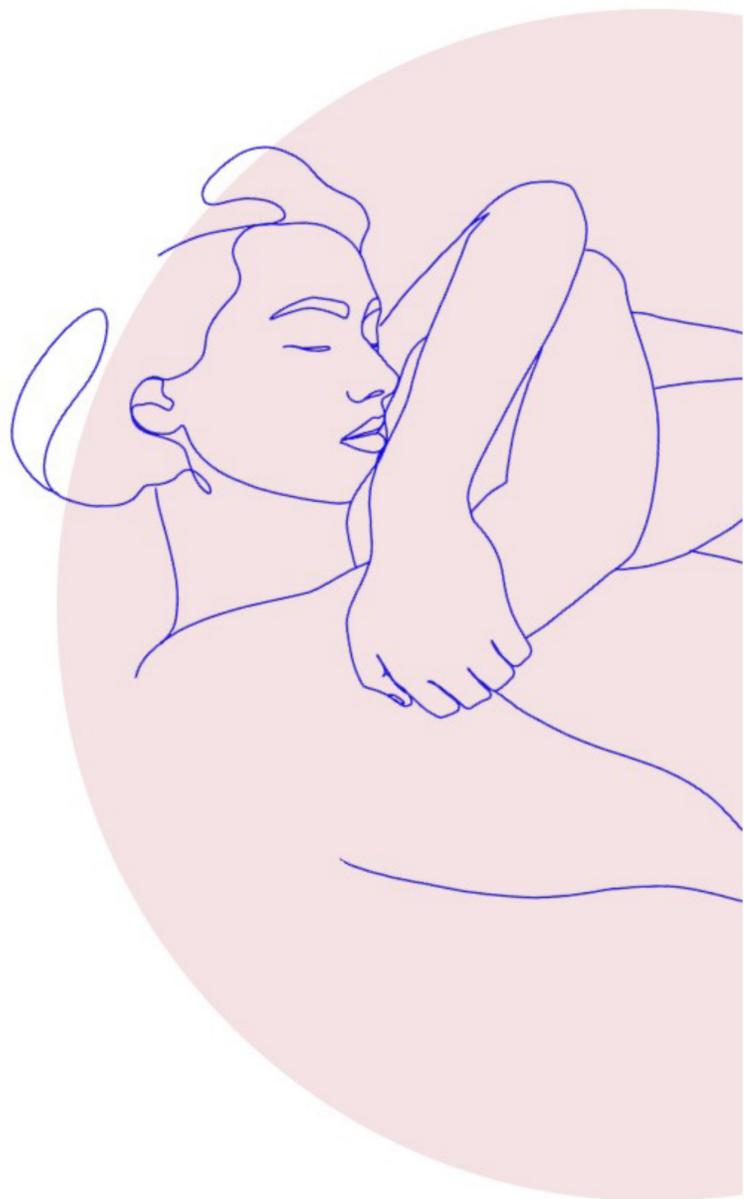
### TARIF EXCEPTIONNEL

**1000€ au lieu de 1400€.**

Je manquais de temps pour organiser cette retraite. Un mouvement d'aide est né au sein de mes élèves et Aurore a trouvé cet endroit. La propriétaire nous propose un tarif préférentiel. Les thérapeutes qui m'accompagnent pour les soins ont modifié leur planning. C'est donc une joie de vous proposer presque à la dernière minute, cette retraite qui est née d'une entraide féminine.

Acompte **400€**

Infos et réservation [ninagueneau@gmail.com](mailto:ninagueneau@gmail.com)



@les\_chroniques\_de\_nina  
@libere\_des\_maux\_podcast  
@yoga\_santé\_feminine



YOGA  
SANTE  
FEMININE

Email : [ninagueneau@gmail.com](mailto:ninagueneau@gmail.com)  
Tel : 0658785583