


# RETRAITE TRANSFORMATIONNELLE AU COEUR DE SOI

 Imagine toi au cœur du Costa Rica, entourée de paysages enchanteurs

 Un temps idéal pour ralentir, te recentrer et explorer des pratiques qui nourriront ton corps, ton cœur et ton âme

 Grâce aux constellations familiales, libère-toi des schémas hérités et retrouve ton équilibre intérieur.





# Ce qui rend cette retraite unique et transformatrice

Les activités ont été soigneusement réfléchis pour t'accompagner vers une transformation authentique. Chaque journée sera une nouvelle aventure, un mélange équilibré entre des moments d'introspection, d'échanges, et de ressourcement.

Tout au long du séjour, tu seras guidée dans des pratiques quotidiennes de pleine conscience pour t'aider à revenir à l'instant présent.

Le Costa Rica avec sa nature exceptionnelle, sera un terrain d'exploration pour tous tes sens.

Entre chaque activité, tu auras des moments de repos pour intégrer les pratiques et réflexions de la journée. Ces pauses te permettront d'ancrer les transformations et de suivre ton propre rythme.





# Un aperçu des moments clés que nous partagerons ensemble



## Constellations familiales

Un des moments phares de cette retraite sera les ateliers de constellations familiales, où chaque personne sera guidée à explorer les héritages transgénérationnels. Ces séances te permettront d'identifier les liens invisibles qui influencent tes choix et comportements dans ta vie quotidienne. Tu seras soutenue pour alléger les fardeaux hérités et transformer les schémas répétitifs qui t'empêchent d'avancer.

En travaillant avec cette approche systémique, tu pourras accueillir une libération profonde, apportant un nouveau souffle à ton bien-être personnel et spirituel. **Sandra James**, pionnière au Québec et facilitatrice de constellations familiales, apportera son expertise et son approche bienveillante pour t'accompagner dans ce processus de transformation. (Clique [ici](#) pour en savoir plus)



## Ateliers d'introspection

Animés par **Marie Eve Gauthier**, organisatrice de séjours transformationnels et coach en mieux-être, ces ateliers seront des espaces d'exploration intérieure, où tu seras invitée à plonger dans les profondeurs de ton être. À travers des expériences guidées favorisant l'introspection et l'ouverture, tu auras l'opportunité d'entrer dans un espace propice à la réflexion et à la transformation.

Ces moments te permettront d'identifier ce qui t'empêche d'avancer, de libérer ce qui doit l'être et d'accueillir cela avec sérénité et ouverture. Ces ateliers t'aideront à révéler tes véritables aspirations et à ouvrir la voie à une vie plus alignée.



# À qui s'adresse cette retraite?

À toute personne qui :



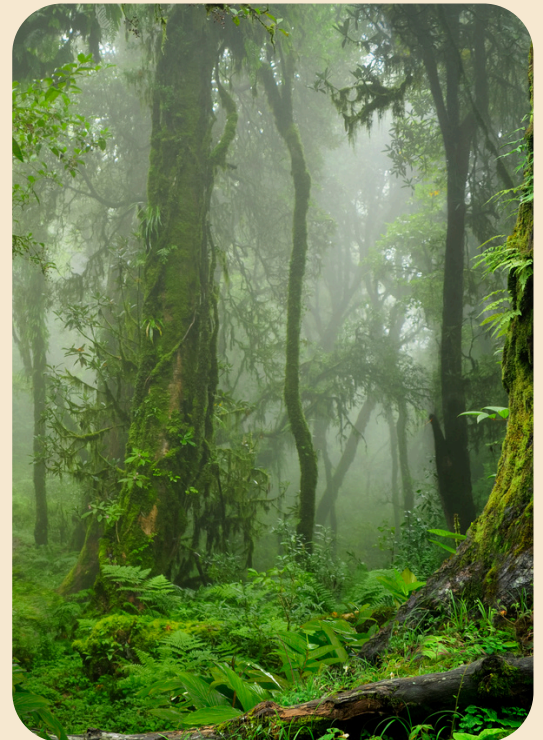
Souhaite vivre une expérience transformatrice et qui a déjà entamé un cheminement vers son mieux-être.



Est prête à s'investir pleinement dans un processus de transformation personnelle, avec l'intention de se reconnecter profondément à soi, dans un espace nourrissant et soutenant.



Cherche à vivre un moment de ressourcement, loin des distractions du quotidien, pour explorer de nouvelles dimensions de son être.



---

## Témoignages

« Les constellations familiales, un outil puissant qui m'a permis de cheminer à une vitesse grand V dès la première séance. Après plus de 20 ans à consulter multiples thérapeutes et explorer diverses approches, les constellations familiales m'ont permis de panser ces blessures qui m'empêchaient d'être moi-même, que nul autre ne pouvait voir ou comprendre. »

Fanny Brais-Leblanc, Intervenante psychosociale

« Quel bonheur d'avoir croisé Sandra sur mon chemin ! Elle m'a permis de me reconstruire, de sortir d'un cercle vicieux qui m'aurait sans cela gardé prisonnière pour de longues années, entraînant dans sa spirale mes enfants. Où est-ce que j'en serais si je n'avais pas eu connaissance de ces toilettes émotionnelles via les constellations ? Un grand merci à Sandra, ma reconnaissance est infinie. »

Mireille Cadieux, Technicienne comptable



# Détails pratiques

## Dates : du 26 février au 5 mars 2025

- Lieu : Playa Negra, Guanacaste, Costa Rica (Lodge à cachet intégré dans la nature, situé à 20 min à pied de la plage.).

## Ce qui est inclus

- Hébergement en occupation simple ou partagée dans un lieu paisible comprenant de la climatisation
- Trois repas par jour et des collations préparés à partir d'ingrédients sains, locaux et frais (adaptés à tous les besoins).
- Ateliers, constellations, activités et excursions de groupe, frais d'entrées (jungle, plages, etc.)
- Transports locaux et transferts depuis et vers l'aéroport



## Ce qui n'est pas inclus

- Billet d'avion (prix estimés entre 800\$ et 1 100\$ CAN pour un vol direct).
  - \* Vous pouvez réserver votre billet via mon agence qui l'ajoutera à votre séjour ou procéder à l'achat vous-même via le net.
- Assurances voyage
- Dépenses personnelles
- Alcool



## Tarifs et options

- Prix en **occupation simple** : 3 699 \$ (taxes incluses) par personne
- Prix en **occupation partagée** : 3 299 \$ (taxes incluses) par personne
  - Tu peux venir accompagnée ou une compagne de chambre te sera attribuée suivant une activité de présentation le 1er jour.

\*Limité à 12 participantes pour garantir un accompagnement personnalisé

---

## Comment s'inscrire? Des questions?

Communique avec moi par :

✉ Courriel : [mevegauthier@live.ca](mailto:mevegauthier@live.ca)

☎ Cellulaire / WhatsApp : 1-514-528-5932

Je te mettrai en contact avec l'agence pour que tu puisses finaliser ta réservation.

Agence de voyage:

Voyages  
**Terre & Monde**.com



*\*Le féminin a été utilisé afin d'alléger le texte. Sachez messieurs que vous êtes les bienvenus!*