# Retraite RESET au Domaine du Taillé

Du dimanche 4 au vendredi 9 juillet 2027

Méditation • Mouvement • Respiration • Autocompassion

Six jours pour ralentir, sortir du rythme habituel et revenir à une présence plus attentive à vous-même. Cette retraite RESET vous invite à explorer le lien entre le corps, le souffle et les émotions, dans un cadre qui laisse une place au repos, au silence et à la nature.




## Une pause pour retrouver vos appuis

Quand les sollicitations s'accumulent, il peut devenir difficile de percevoir ses besoins et de s'accorder de vraies pauses. RESET propose un temps pour observer ce qui se passe en vous, reconnaître vos tensions et expérimenter des façons de vous accompagner avec davantage de douceur.

L'intention est de vous familiariser avec vos signaux de stress et de retrouver des repères concrets : sentir vos appuis, ajuster votre rythme, laisser le souffle se poser et choisir ce qui vous convient.

## Des pratiques reliées par un même fil

La méditation de pleine conscience constitue le socle de la retraite. Assise, marchée ou allongée, elle invite à porter attention aux sensations, aux pensées et aux émotions, sans chercher à obtenir un état particulier.

Les explorations de régulation du système nerveux s'appuient sur l'ancrage, l'orientation de l'attention et l'alternance entre mouvement et repos. Vous êtes invité à observer vos réactions et à ajuster votre engagement à vos possibilités du moment.

L'autocompassion traverse l'ensemble du séjour : reconnaître une difficulté, accueillir ses limites et développer une manière plus soutenante de se parler et de prendre soin de soi.

La méditation dansée et les mouvements conscients ouvrent une autre voie d'exploration. Des gestes simples et libres permettent de sentir le corps en mouvement, sans chorégraphie ni recherche de performance.

Le breathwork est proposé sous forme d'explorations douces et progressives du souffle. Des temps d'écoute des sons, de vocalisation complètent les pratiques.

## Le rythme de la retraite

Chaque journée alterne méditations, pratiques corporelles, respiration, enseignements et temps d'intégration. Des pauses permettent de se reposer et de profiter du cadre naturel. Les pratiques peuvent être adaptées ; chacun reste libre de faire une pause ou de ne pas participer à un exercice.

Des plages de silence soutiennent l'attention et le retour à soi. Elles alternent avec des consignes guidées et des temps de partage. Le silence reste compatible avec la possibilité d'exprimer un besoin à l'animatrice.

## Une progression au fil des jours

Dimanche 4 juillet — Arriver et se poser. Accueil, découverte du cadre et premières pratiques d'ancrage.

Lundi 5 juillet — Revenir au corps. Explorer les sensations, les appuis et la méditation en mouvement.

Mardi 6 juillet — Écouter son rythme. Repérer les signes de tension et expérimenter le souffle, le mouvement et le repos.

Mercredi 7 juillet — Cultiver l'autocompassion. Rencontrer ses difficultés avec douceur et explorer la méditation dansée.

Jeudi 8 juillet — Approfondir et intégrer. Relier méditation, souffle, sons et vibrations dans une pratique attentive.

Vendredi 9 juillet — Préparer le retour. Identifier les pratiques à emporter dans le quotidien et clôturer le séjour.

## Horaires indicatifs

Dimanche : arrivée entre 16 h et 18 h ; ouverture à 18 h 30 ; pratique en soirée.
Du lundi au jeudi : pratique matinale de 7 h 45 à 8 h30 ; sessions de 9 h 30 à 12 h 30 et de 15 h 30 à 18 h 45, avec pauses ; temps du soir de 21 h à 21 h 30.
Vendredi : pratique de 7 h 45 à 8h 30 ; session de 9 h 30 à 12 h ; départ après le déjeuner.

Ce programme indicatif. Il constitue une proposition et pourra évoluer selon le groupe et les besoins d'intégration.

## Domaine du Taillé

Au cœur de l'Ardèche, le Domaine du Taillé offre un écrin de nature préservée de 100 hectares pour ralentir et se ressourcer.
Pour cette retraite RESET, je réserve la Villa Alto, un lieu lumineux ouvert sur la nature, avec une vue sur les Cévennes. Sa piscine bordée d'un jardin zen et ses espaces de pratique invitent à alterner méditation, mouvement et détente.
Un cadre intime au sein du vaste domaine, pour prendre du recul et s'accorder une véritable pause.

## À qui s'adresse cette retraite

Aux personnes qui souhaitent prendre du recul, approfondir leur présence à elles-mêmes et découvrir ou retrouver des pratiques de méditation et d'autocompassion. Aucune expérience de danse n'est nécessaire. Les débutants comme les pratiquants expérimentés peuvent participer, avec l'envie de s'engager dans les pratiques et les temps de silence.

Avant l'inscription, signalez à l'animatrice toute situation de santé pouvant nécessiter une adaptation, notamment pour les pratiques respiratoires. La retraite est une démarche de bien-être et ne remplace pas un accompagnement médical ou psychologique.

## Informations pratiques et inscription

Lieu : Domaine du Taillé, 1150 chemin du Taillé, 07200 Vesseaux.
Dates : du dimanche 4 au vendredi 9 juillet 2027.
Groupe limité à 20 personnes.

## Animation

La retraite est animée par Sandrine Jourdren, UMENITY. Son accompagnement relie méditation de pleine conscience, autocompassion et exploration corporelle, avec une attention portée au rythme et aux possibilités de chacun.

## Tarif de la retraite

Tarif : 699€ par personne pour l'enseignement et la location de la salle, hors hébergement et repas.

Tarif réduit : 599 € par personne

Pour connaître les modalités de réservation et de règlement, contactez Sandrine Jourdren : sandrine.jourdren@umenity.com — 06 35 17 19 25.

## Hébergement et repas

L'hébergement en pension complète se réserve directement auprès du Domaine du Taillé, en complément de l'inscription à la retraite. Les tarifs et les disponibilités sont à demander au Domaine. Signalez vos allergies et besoins alimentaires lors de votre réservation.

Réservation : https://www.domainedutaille.com/formations-et-stages/recherche/
Sélectionnez Sandrine Jourdren dans la recherche, lorsque le séjour est disponible.
Domaine du Taillé : 04 75 87 10 38 — www.domainedutaille.com

## À emporter

Des vêtements confortables permettant de bouger librement ; un châle ou une couverture ; une lampe pour marcher dans la nuit si besoin ; une gourde ; un tapis et votre coussin ou banc de méditation si vous en utilisez ; des chaussures de marche et d'intérieur ; un maillot de bain si vous souhaitez vous baigner dans les piscines ; une montre ou un réveil pour limiter l'utilisation du téléphone.

## Venir au Domaine

Pour organiser votre trajet et connaître les possibilités de transfert depuis les transports en commun, consultez les informations d'accès du Domaine et contactez son équipe avant de réserver votre voyage. Un covoiturage peut être envisagé entre participants.

## Renseignements

Sandrine Jourdren — UMENITY
sandrine.jourdren@umenity.com
06 35 17 19 25
www.umenity.com