

## Écouter la Terre, Habiter son Corps



 24-25-26 Octobre 2025

 Oasis Fontmarie, Castries (34160) – à 20 min de Montpellier

Un week-end pour se reconnecter à soi, au corps, à la nature, en conscience. ✨

Offrez-vous une pause, un souffle hors du quotidien, dans un lieu apaisant, ressourçant et bienveillant.

**Au programme** : mouvement, enracinement, douceur et présence. Tout ceci, dans des moments de partage, de rire, de joie, de silence et d'écoute.

Nous vous invitons à mettre votre corps en mouvement, à ouvrir votre cœur au vivant et à offrir un espace de calme à votre mental.

Trois sœurs unies par le même élan de partage :

 *Sabrina Marie*, thérapeute intuitive

 *Violette Marie*, cueilleuse et productrice de plantes aromatiques et médicinales

 *Léonie Marie*, professeure de yoga

### Ce que vous vivrez

 Yoga & méditation

 Danse d'ancrage

 Constellation systémique

 Ateliers végétal

 Balade en nature / cueillette de plantes sauvages  
et quelques surprises semées tout au long du chemin !



*(Programme détaillé plus bas).*

Côté cuisine, *Nicolas* ravira vos papilles et vos corps avec des repas végétariens, préparés avec soin à partir de produits au maximum bio, locaux et de saison.

 Venez vibrer avec nous le temps d'un week-end ressourçant : la **retraite des Sœurs Marie** vous attend ! *(Oui, nous sommes bien sœurs, et Marie est notre nom de famille)*



## **La retraite et ses informations**

- 1: Le programme
- 2: Les activités
- 3 : Les intervenantes
- 4 : Le lieu d'accueil et l'accès
- 5 : L'hébergement
- 6: Les repas
- 7 : Les Tarifs
- 8: Modalités d'inscriptions et d'annulations
- 9: Informations pratiques

# 1.Programme

*(Ajustable selon l'élan du groupe, la météo ou la spontanéité du moment, les horaires sont approximatifs pour vous donner une idée, nous prendrons notre temps et accueillerons le week-end avec simplicité) :*

## Vendredi 24 octobre – Se déposer et se relier

- Arrivée à **L'Oasis** entre **16h et 18h** — installation, tisanes, premiers échanges 🍵🛋️
  - **18h30** : Cercle de bienvenue suivi d'une séance de **Yin Yoga** pour s'ancrer
  - **20h** : Dîner savoureux et convivial 🥗
- 

## Samedi 25 octobre – Nature, mouvement & exploration intérieure

- **8h30** : Hatha yoga du matin — réveil du corps & pranayamas ☀️
  - **9h30** : Petit déjeuner
  - **10h30** : Balade cueillette sauvage & méditation en nature 🌿
  - Retour et préparation d'un **apéro sauvage** (boissons, amuse-bouche)
  - **13h30** : Déjeuner
  - **14h30** : Visite de L'Oasis et temps libre
  - **16h30** : Séance de Yin Yoga, méditation & **relaxation sonore**
  - **19h** : Dîner
  - **20h** : Soirée **Danse** d'ancrage dans l'être ✨
- 

## Dimanche 26 octobre – Intégration, création & clôture

- **8h30** : Hatha yoga & pranayamas pour commencer la journée en conscience
- **9h30** : Petit déjeuner
- **10h30** : **Constellation systémique** – exploration des liens et des mémoires
- **13h30** : Déjeuner
- **14h30** : **Atelier végétal** - découvrir les vertues des plantes et créer une préparation
- **16h30** : Cercle de fermeture
- **17h00 à 18h** : Départ

## 2. Activités

Tout au long du week-end, vous serez invités à explorer différentes pratiques douces et profondes, mêlant corps, cœur, nature et conscience.

 **Yoga & respiration** : Des séances de Hatha et Yin Yoga, accessibles à tous, pour réveiller le corps, apaiser le mental et cultiver la présence à soi.

 **Balades immersives & cueillette sauvage** : Un moment en immersion dans la nature, pour (re)découvrir les plantes médicinales et comestibles de notre environnement.

 **Atelier d'Initiation à la Danse d'ancrage** :

La danse d'ancrage dans l'Être unit l'esprit et la matière.

Issue des danses traditionnelles du Congo, elle se pratique en alliance avec les esprits, les quatre directions, le monde du milieu, le monde d'en haut et le monde d'en bas.

 **Constellations systémiques** : Centrage et Alignement Intérieur. Explorer l'Être par la conscience corporelle et subtile.

Un atelier de constellation original, centré sur l'exploration de notre axe intérieur à travers des représentants symbolisant les différentes dimensions de l'Être.

 **Ateliers végétaux** : Découverte et préparation culinaire pour l'apéro avec les plantes cueillies en balade et instant création bien-être végétale que vous ramènerez chez vous.

 **Méditations, relaxations sonores & cercles** : Des espaces pour simplement être, se laisser aller, respirer ensemble...

Et puis, il y aura aussi des silences partagés, des rires spontanés, des discussions à cœur ouvert, des instants simples mais précieux... Le tout tissé dans un cadre bienveillant et ressourçant.

Les activités ne sont pas entièrement détaillées pour préserver la magie de la découverte. 

Nous vous invitons à pratiquer, explorer et vivre chaque activité proposée tout en respectant votre rythme. Vous êtes libre, à chaque instant, de participer ou non : rien n'est imposé, tout est proposé. Ce week-end est avant tout un espace de liberté, de partage, d'écoute de soi et de respect de chacun·e.



### 3.Intervenantes



**Sabrina Marie**  
Thérapeute intuitive

Depuis plus de 25 ans, Sabrina Marie chemine dans le domaine du bien-être et de la connaissance de soi. Son parcours l'a amenée à explorer une grande diversité d'approches corporelles, énergétiques et spirituelles.

Elle est formée au massage bien-être ayurvédique, à la kinésiologie, aux soins quantiques, aux soins chamaniques ainsi qu'aux constellations familiales et systémiques.

Elle est également initiée à la danse du Longo, une pratique puissante d'ancrage et de réconciliation intérieure.

Chaque accompagnement qu'elle propose est guidé par sa profonde intuition, sa présence attentive et l'alliance subtile des outils qu'elle a intégrés au fil des années.

Découvrir son univers: **Soins chamaniques&quantiques** [reconnect-sabrina-84.websself.net](http://reconnect-sabrina-84.websself.net)



**Léonie Marie**  
Professeur de Yoga

Professeur de yoga formée en Inde et au Népal, incarne une joie solaire nourrie par un riche parcours entre l'Asie et l'Europe. Certifiée en Hatha et Yin Yoga, elle propose une pratique fluide, douce et vivifiante, mêlant postures, respiration et méditation. Son approche, à la fois ancrée, intuitive et respectueuse du rythme de chacun, invite à cultiver l'harmonie entre le corps, le cœur et l'esprit. Elle partage avec simplicité et profondeur l'essence d'un enseignement nourri par des années d'exploration et de transmission. Son enseignement s'adresse à tous les âges et niveaux, dans une ambiance chaleureuse et profondément humaine.

Son parcours, ses cours hebdomadaires à Dieulefit (Drôme), ainsi que ses stages, retraites et ateliers sur son site : [www.namaomyoga.com](http://www.namaomyoga.com)



**Violette Marie**  
Cueilleuse et productrice de plantes aromatiques et médicinales

Née en campagne et élevée en nature, les plantes et leurs pouvoirs font partie de sa vie depuis l'enfance.

D'abord aventurière puis assistante maternelle, elle se forme depuis quelques années et partage sa passion à travers ses balades, ses ateliers et les plantes qu'elle cultive/cueille puis transforme.

Vous pouvez retrouver ses produits sur le marché de Castries et ses ateliers/balades sur les réseaux : <https://www.facebook.com/profile.php?id=100093234381732> ou <https://www.instagram.com/fleurs.des.clapisses/>

## 4. Lieu d'accueil et accès



L'Oasis Fontmarie est un Tiers-lieu dédié à la transition écologique et se trouve dans une **zone naturelle protégée**, tout en étant situé à moins de 5 minutes de toutes commodités, 20 minutes de Montpellier, et 45 minutes de Nîmes.

Construit en 1851, le tiers-lieu regroupe terres et forêts pour des projets agroécologiques, des ateliers, des espaces de formation, et habitats participatifs pour des porteurs projets et

des vacances sur le lieu !

Pour en savoir plus : <https://www.oasisfontmarie.fr>

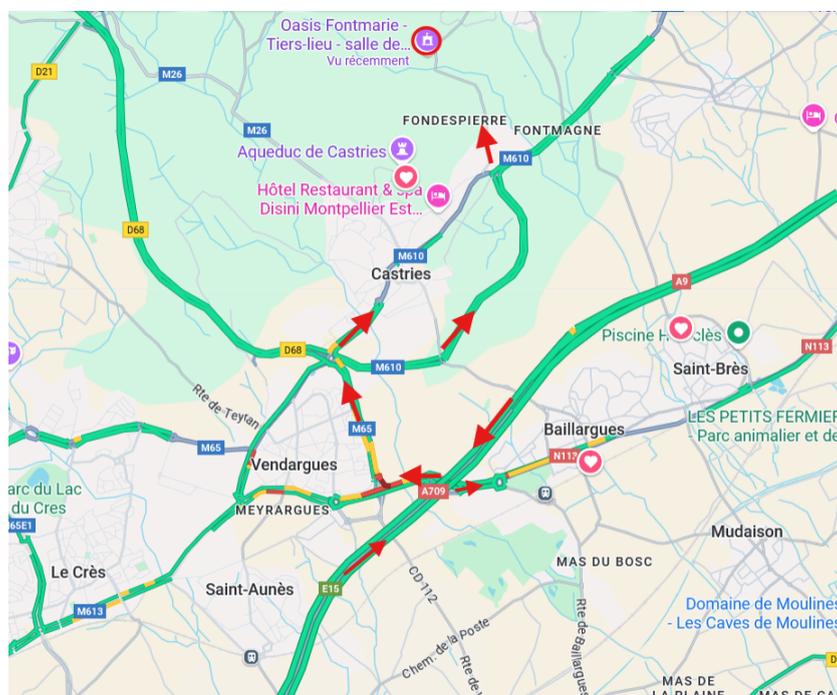


Pour venir : **1790 Route de Fontmarie 34160 CASTRIES**

Suivre A9, puis bifurquer sur A709 direction Montpellier, prendre la sortie N°28 direction Vendargues puis suivre la D610 direction Alès.

Ensuite deux choix s'offrent à vous, soit traverser notre beau village de Castries en suivant la D610, toujours tout droit et après être sorti du village prendre direction Domaine de Fondespierre à votre gauche ; ou bien prendre la déviation en suivant la M610 direction Alès, premier rond-point tout droit et en arrivant au deuxième rond point prendre la deuxième sortie direction Castries, puis prendre la première à droite direction Domaine de Fondespierre puis continuer sur la route de Fontmarie, l'Oasis se trouvera sur la gauche.

Si vous venez en train, depuis Montpellier vous pouvez prendre la ligne de Bus 46 jusqu'à Castries. Nous vous invitons à vérifier les horaires et vous rapprocher des autres participants via le groupe whatsapp covoiturage.



## 5.Hébergement

Au sein même du Domaine, un grand gîte avec terrasse et un studio confortable conçu avec des matériaux écologiques vous permettra de vous reposer en lit simple ou double ( lit double pour les couples ou ami(e)s qui le souhaitent), en chambre partagées. Nous vous laisseront vous organiser le jour J selon vos situations.



## 6.Repas

Tout au long du week-end, **Nicolas**, notre cuisinier, vous réglera avec des repas sains, savoureux et colorés, préparés avec soin.

- 🙏 Merci de nous signaler toute allergie ou intolérance alimentaire via le formulaire d'inscription afin que nous puissions nous adapter au mieux.
- 🇪🇺 **Le tarif des repas** (4 repas + 2 petits-déjeuners) est de **90€**, à régler directement sur place à Nicolas par chèque ou espèces.
- Nous vous invitons également à **prévoir vos propres encas ou besoins spécifiques** (snacks, compléments alimentaires, etc.) si nécessaire, en fonction de vos habitudes personnelles.



## 7. Tarifs

Le tarif comprend l'ensemble de l'expérience : enseignements, pratiques, repas et, selon la formule choisie, l'hébergement.

### Formule en internat (avec hébergement sur place)

-  Hébergement & lieu d'accueil : 140 €
-  Enseignements & pratiques : 240 €
-  Repas (4 repas + 2 petits-déjeuners) : 90 €

 Total : 470 €

### Formule en externat (sans hébergement)

-  Participation au lieu d'accueil : 50 €
-  Enseignements & pratiques : 240 €
-  Repas (4 repas + 2 petits-déjeuners) : 90 €

 Total : 380 €

- ♦ Le règlement des **repas (90 €)** se fait **directement sur place** auprès de notre cuisinier, Nicolas.
- ♦ Pour le reste un acompte de **30 %** est demandé à l'inscription, le solde est à régler à l'arrivée, (voir formulaire pour les modalités).

## 8. Modalités d'inscription et d'annulation

✨ Pour préserver l'énergie intime et conviviale du groupe, les places sont limitées :

- 8 à 10 personnes en internat
  - 5 personnes en externat
- Soit un groupe de 13 à 15 participant·es maximum et de 8 personnes minimum.

### Conditions d'annulation

✨ De notre côté :

- La retraite sera confirmée dès que le nombre minimum de **8 participant·es** est atteint.
- Si ce seuil n'est **pas atteint**, la retraite sera annulée et **votre acompte vous sera intégralement remboursé·e**.
- Le nombre total de participant·es est limité à **15 maximum**, pour garantir un cadre intime et de qualité. Et de 10 personnes maximum en Internat.

🙏 De votre côté :

- Un **acompte de 30 %** est demandé à l'inscription :
  - ❖ **115 €** pour la formule en internat ( le solde restant à payer sera de 265€ + les repas)
  - ❖ **90 €** pour la formule en externat ( le solde restant à payer sera de 200€ + les repas )
- Cet acompte est **non remboursable**, sauf en cas d'annulation de notre part. ( ou situation à caractère exceptionnel avec justificatif).
- Le **paiement de l'acompte** se fait par **virement bancaire** (coordonnées transmises à l'inscription).
- Le **solde** est à régler **à l'arrivée**, en **espèces**.

## 9. Infos pratiques

### Inclus dans la retraite :

- Un accompagnement quotidien par **3 professionnelles expérimentées**, présentes tout au long du week-end
  - Des pratiques variées : **yoga, méditation, ateliers, balades en nature, danse, constellation...**
  - **Repas végétariens** gourmands et équilibrés.
  - **Parure de lit et serviette de bain sont fournies.**
- 

### Ce que vous devez prévoir :

- Votre **matériel personnel et de pratique**
    - ❖ Tapis de yoga
    - ❖ Coussin de méditation
    - ❖ Plaid ou châle
    - ❖ Carnet & stylos
  - Votre **nécessaire de toilette**
  - Des **vêtements confortables** pour les pratiques en intérieur & extérieur
  - Une **paire de chaussons/pantoufles** pour les espaces communs
  - Des **vêtements chauds** (au cas où la fraîcheur nous surprend !)
  - Une **paire de chaussures adaptées à la marche en nature**
  - Un **tupperware pour alléger votre dimanche soir** ( en fonction des restes disponibles )
- 

### Prestations non incluses :

- Votre **matériel personnel et de pratique**
- Toute **assurance personnelle ou assistance rapatriement**
- **Le transport** jusqu'au lieu de la retraite

- Tout ce qui n'est pas explicitement mentionné comme inclus

**Signature :**

**Pour toute inscription, je certifie remettre aux organisatrices le formulaire et cette brochure explicative signée, précédée de la mention « lu et approuvé », ensuite le RIB vous sera envoyé et vous pourrez procéder au paiement de l'acompte de 30 %.**

**Nom :** .....

**Date :** .....

**Signature :**

**“Lu et approuvé”**