

RETRAITE

LA SOURCE DES FEMMES

Du 26 octobre au 2 novembre 2024

**Au Lassion Golden Bay
En Crête**

**Retrouvez votre source féminine
sur une île de déesse**

**Retraite organisée
par Géraldine Pacalin**



**LASSION
GOLDEN BAY**





Yoga Sophro Pleine conscience Atelier

Dans une vie trépidante de femme moderne, il y a un moment nécessaire d'introspection pour se recentrer.

Si vous vous demandez :

Où j'en suis dans ma vie pro ou perso?

Est-ce que je me suis accomplie en tant que Femme ?

Quel moment ai-je pour moi pour me recentrer ?

Si vous avez besoin :

De faire un point sur tout ce que vous avez déjà réalisé !

De renforcer votre estime et votre confiance en vous !

De revenir à votre source féminine

De vous projeter positivement et sereinement dans votre avenir !

Ma mission sera de vous accompagner en douceur et en toute bienveillance durant 7 jours à vous accordez le temps de :

Prendre soin de votre source

De vous ancrer dans votre féminité

Etre au centre de votre vie

Oser la transformation

Grâce à des pratiques de yoga (Yin, nidra, kriya), des séances de sophrologie, une marche en pleine conscience, 4 ateliers, 2 soirées à thèmes (cercle de femme et Arbre de vie), agrémenter de temps libre pour vous reposer, je mettrai toutes mes compétences en oeuvre pour vous permettre de retrouver votre source féminine et d'accomplir le "Miracle d'être Soi" !

PROGRAMME

26/10: Voyage et installation au LASSION GOLDEN BAY

20h Transfert minibus de l'aéroport Héraklion à l'hôtel

23h Accueil à l'hôtel et distribution des chambres

JOUR 1 27/10

10H-12H30

Cérémonie de bienvenue

13H30 16H30

ATELIER N°1

"Retrouver sa source féminine"

16H30 17H30

YOGA des femmes
MANTRA SOPHRO

18H00 21H00

Soirée "Cercle de femmes"

JOUR 2 28/10

9H30 12H30

ATELIER N°2

"L'intuition féminine"

14H30 19H00

RANDO YOGA
en bord de mer
direction SITIA
sites archéologiques
KOUMASA / TRYPITOS
Yoga
Méditation
Land Art
Soirée pour Soi

JOUR 3 29/10

9H30 12H30

ATELIER N°3

"Le miracle d'être Soi"

14H00 17H00

"Un temps pour soi"
après midi libre
massage en option (60€)
17H30 20H30
"Arbre de vie"
Atelier méthode narrative
"La vie de mes rêves"
20H30 Soirée Resto
port de Sitia

JOUR 4 30/10

9H30 12H30

ATELIER N°4

"Oser la transformation"
KRIYA YOGA

14H00 17h00

"Un temps pour soi"
Excursion Monastère de
Toplou et plage d'Argile

17H00 19H00

YOGA NIDRA A LA PLAGES
"Un sommeil récupérateur
pour se régénérer"

Soirée pour Soi

JOUR 5 31/10

9h30 10H30

YOGA des femmes
Matinée
détente et douceur
au bord de la piscine

14H00 17H00

"Un temps pour soi"
Excursion à Chiona Beach
Plage sauvage, eau claire

17H30 19H00

Yoga des femmes
à la plage

20H30 Soirée Resto
de poissons (en suppl)

JOUR 6 01/11

9H30 12H30

ATELIER N°5

"Accomplir le miracle
d'être soi en 4 étapes"

Après midi

"Un temps pour Soi"
FARNIENTE

16H30

Cours de cuisine crétoise
avec la cheffe Tania

19H30 COCKTAIL

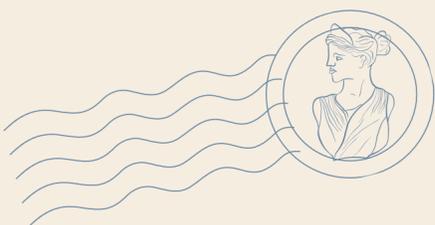
20H30 SOIREE BLANCHE
"Les déesses"
dégustation de vos plats

JOUR 7 02/11

10H00: départ de l'hôtel en mini bus pour Héraklion

13H00 Visite libre du centre ville d'Héraklion

17H30 Départ pour l'aéroport



Partir à la découverte
S'éveiller à la beauté autour de soi
Se connecter à la nature
Prendre soin de Soi

Nous vous proposons de profiter du cadre magnifique de cette île

→ **Sitia :**



→ **Les plages :**



CHIONA BEACHe



PLAGE D'ARGILEe



PLAGE DE VAI en optione

→ **Les excursions :**



MONASTERE DE KOPLOU



TRIPYTOS



KOUMASA

→ **Les massages 1h 60€ :** en option



MASSAGE ARISTEA
Détente
Auto guérison
Soulagement

MASSAGE LYMPHATIQUE
Dynamique
Drainage
Doux

MASSAGE SUEDOIS
Apaisement
Décontraction
Relaxation

Un havre de paix au pays des déesses
pour retrouver votre Source féminine et
accomplir le Miracle d'être Soi



www.lassiongoldenbay.com

**LASSION
GOLDEN BAY**



Découvrez Sitia, une petite cité balnéaire préservée et culturelle
sur la côte septentrionale nord de la Crête

→ L'hotel :



17 hectares de verdure, des chambres vue mer à 180°, une accès direct à la mer, une piscine de 450m2, deux bars et un restaurant.

Résider au Lassion Golden Bay, c'est la garantie d'un séjour réussi.

→ Les chambres :



Entièrement rénovés en 2023, nos 24 bungalows bénéficient d'équipements haut de gamme avec vue mer ou jardin.

20 chambres avec vue sur mer

4 chambres avec vue sur jardin

TV par câble/satellite

Internet haut débit Wi-Fi

Air climatisé

Machine à café Nespresso

3 formules de chambres : (simple en suppl)

1. chambre double vue mer et jardin

2. chambre double vue panoramique

3. suite junior



→ Le restaurant : LA TAVERNE



Venez déguster une cuisine raffinée crétoise dans notre taverne typique.

La tradition culinaire de la Crète est une des plus anciennes et de plus délicieuses du monde, une tradition de saveurs, de parfums, d'ingrédients et de techniques que vous découvrirez lors d'un atelier cuisine avec la cheffe Tania.

HORAIRE DES REPAS :

Petit Déjeuner 8h-9h

Déjeuner 12h30-13h30

Dîner 20h30

Informations Pratiques

L'intervenante

Géraldine PACALIN, Sophrologue Caycédiennne Certifiée RNCP, formée à l'Institut de Formation à la Sophrologie auprès de Catherine Aliotta et professeur de Vinyoga, formée suivant l'enseignement de Claude Maréchal depuis 2012.

Je me suis formée à la méditation en Pleine Conscience auprès de Christophe André.

Je suis installée à Grenoble dans mon cabinet "La Boîte à Plumes" où j'accueille plus de 60 élèves en cours collectifs et mes client(e)s en séance individuelle thérapeutique.



Pré requis

Cette retraite est ouverte à toutes les femmes qui souhaitent se remettre au centre de leur vie et accomplir le Miracle d'Être Soi.

Le niveau de pratique conviendra aussi bien aux femmes pas trop confirmées ni trop débutantes.

Nombre de places disponibles : 10 participantes maxi

Les dates : Arrivée le samedi 26/10

Départ le samedi 02/11

Matériels nécessaires :

- Pour voyager léger : le matériel sera mis à disposition
- Pour prendre des notes et l'atelier "Arbre de Vie" une trousse avec des crayons, feutres, stylo, colle...
- Pour votre temps libre : Tout ce dont vous avez besoin pour nourrir votre source, assouvir vos passions (photos, dessin, peinture, livre, sport, musique...)
- Pour la marche de pleine conscience : des baskets ou chaussures de marche, chapeau, gourde, petit sac à dos et protection solaire (utile pour tout le séjour !)
- Pour votre santé : prévoyez une petite pharmacie et vos traitements médicaux.
- Une tenue de soirée blanche pour votre dernière soirée de déesses.

TARIFS

LA RETRAITE 595 €



TARIF EARLY -10% 535 €

pour les 6 premières participantes

Renseignements / Inscriptions / Règlement de la retraite
auprès de Géraldine PACALIN "La Boîte à Plumes"

L'HEBERGEMENT



Tarif pension complète en chambre double

Minibus pour les transferts aéroport et
excursions pour tout le séjour **INCLUS**

1. Tarif en chambre double vue mer et jardin : 762 € suppl. single + 240 €
2. Tarif en chambre double vue panoramique : 807 € suppl. single 285 €
3. Tarif en suite junior : 897 € suppl. single 375 €
(possibilité pour 3 pers tarif au moment de la réservation)

Renseignements / Réservations / Règlement de l'hébergement
auprès de l'hôtel www.lassiongoldenbay.com

TRANSPORT à votre charge



Plus je réserve tôt
Plus c'est avantageux !!!

Pour info :

Nombreux départ à partir de Paris, Lyon, Genève

Exp : vol direct Genève/Héraklion 15h50-19h50 A/R

540 € prix à titre indicatif en réservant le plus tôt possible

Le tarif ne comprend pas :

Boissons et alcool supplémentaires à la pension complète

Restaurants extérieurs

Vol A/R

Massages

Visites sites archéologiques autres que ceux prévus et taxes

LASSION
GOLDEN BAY

Alors prête ? → FICHE D'INSCRIPTION

Nom:.....

Prénom:.....

Âge:.....

Adresse:.....

Téléphone :

Mail :

Niveau pratique yoga :

Problèmes de santé :

Préférences alimentaires & allergies :



Bonus ! Un entretien téléphonique de 30 minutes pour préparer au mieux ma retraite et répondre à vos attentes que vous pouvez déjà préciser ici :

Règlement RETRAITE : 20% d'arrhes à la réservation

Tarif Early Bird : en 1 fois en 2 fois

Tarif normal : en 1 fois en 2 fois

Tous les chèques seront perçus en 1 seule fois et établis à l'ordre de LBP SOPHROLOGIE EIRL

Règlement HEBERGEMENT LASSION GOLDEN BAY

en direct suivant leur conditions de vente

Réservations pension complète : oui non

Supplément chambre individuelle : oui non

HORAIRES ET N° DE VOL A/R AEROPORT HERAKLION :

CONTACTS



**Cabinet "LA BOITE A PLUMES
8, rue Thiers 38000 GRENOBLE**

Géraldine PACALIN

Téléphone : 06 45 60 02 54

www.lbpsophrologie.fr

**LASSION
GOLDEN BAY**

www.lassiongoldenbay.com

Séverine MEYNET

Téléphone: 06 81 38 08 85