

Retraite PARINAMA

RETRAITE PARINAMA

विकृति

du

14 au 17

Mai 2026

Retraite
créée et animée
par
Géraldine
PACALIN



Un souffle – Un mouvement – Une présence

Ta métamorphose commence ici



RETRAITE PARINAMA créée et animée par Géraldine PACALIN
La Boîte à Plumes 9, rue Conrad KILLIAN 38950 ST MARTIN LE VINOUX
06 45 60 02 54 gepac13@gmail.com www.tbpsophrologie.fr

Retraite PARINAMA

PARINAMA : La retraite pour ta transformation intérieure

Tu sens que quelque chose en toi appelle au changement ?
Tu ressens le besoin de souffler, de te recentrer, de retrouver ta force intérieure ?
Ou simplement de faire une pause pour te reconnecter à l'essentiel ?

PARINAMA n'est pas une simple retraite. En sanskrit cela signifie transformation. C'est une *renaissance*, une parenthèse sacrée pour revenir à toi et ouvrir un nouveau chapitre.

Comment PARINAMA est née ?

Je suis **Géraldine PACALIN**.

Si j'ai créé cette retraite, c'est parce que j'ai moi-même traversé des transformations profondes.

En 2010, après un licenciement brutal, je suis tombée en burn-out.

C'est dans le yoga et la sophrologie que j'ai retrouvé ma confiance, ma force et mon estime.

À 40 ans, j'ai découvert ma vocation.

Et depuis 2012, avec *La Boîte à Plumes*, j'accompagne les femmes à reconnecter leur corps, leur souffle, leur cœur.

En 2025, une nouvelle vague de changements m'a poussée à me réaligner encore plus profondément avec mes valeurs et ma mission. Une fois de plus, j'ai trouvé mes ressources dans mes pratiques de yoga et de sophrologie.

De cette transformation est née **PARINAMA** :

👉 un espace pour t'offrir ce que la vie m'a offert quand j'en avais le plus besoin :
un soutien, une guidance, une reconnexion.

À qui s'adresse PARINAMA ?

Cette retraite est pour toi si tu veux :

- 🌱 faire une pause dans ton quotidien
- 🌱 apaiser ton mental et ton stress
- 🌱 te reconnecter à ton corps
- 🌱 gagner en clarté dans ta vie
- 🌱 retrouver confiance et légèreté
- 🌱 ouvrir un nouveau chapitre personnel ou professionnel
- 🌱 rencontrer des femmes qui vivent les mêmes questionnements que toi

**Si tu te sens "en transition", "en mutation",
ou simplement "à bout de souffle"...
Cette retraite est faite pour toi.**



Retraite PARINAMA

Ce que tu vas vivre pendant la retraite

Yoga – Sophrologie – Respiration – Méditation – Mouvements doux – Pleine conscience – Rituels de transformation - Sororité

Tu vivras :

🌿 **Des pratiques de yoga adaptées à toutes** : Pour assouplir le corps, libérer les tensions, réveiller l'énergie.

🧘 **Des séances de sophrologie et de respiration** : Pour apaiser le mental, réguler le stress, te recentrer.

🌸 **Des méditations et rituels d'ancrage** :
Pour reconnecter ton esprit et ton intuition.

💛 **Un espace d'expression et de libération** : Pour déposer ce que tu n'as plus envie de porter.

🔥 **Des cercles de transformation** : Parce qu'ensemble, on va plus loin.
Parce que les femmes se soutiennent, se portent, s'élèvent.



Le programme :

Cette année 2025 m'a poussé à élargir mes connaissances, à découvrir de nouvelles techniques de relaxation, de nouveaux enchainements de yoga et à redécouvrir la philosophie du yoga. Grâce à toutes ces belles découvertes, j'ai mis au point cette méthode :

La méthode **O.S.E.R** :

Observer...Prendre conscience de vos fonctionnements, de vos tensions, de vos besoins réels. Sans jugement, avec lucidité

S'ancrer...Revenir dans le corps, dans la respiration dans le moment présent. Stabiliser votre énergie pour ne plus vous laisser emporter par ce qui vous dépasse.

Ecouter...votre rythme. Votre intuition. Votre Vérité. Vous reconnectez à ce qui est juste pour vous.

Révéler...Votre puissance tranquille, votre clarté intérieure, votre élan

Repartir avec une vision alignée, plus forte, plus simple

Retraite PARINAMA

Jour 1 – « O » Observer

- Accueil entre 10h et 12h
- 12h30 déjeuner
- 13h30-15h Temps libre pour se reposer et s'installer
- 15h-18h Atelier « O »
- 18h-19h15 Yoga Nidra et sophrologie
- 19h30 Dîner
- 20h30-22h30 Cercle de femmes

Jour 2 – « S » S'ancrer

- 7h Yoga
- 9h30- 12h30 Atelier « S »
- 12h30 Déjeuner
- 13h30-15h30 Temps libre
- 16h-18h Yoga Danse
- 18h-19h SURPRISE
- 19h30 Dîner
- 20h30-22h30 VISION BOARD

Jour 3 – « E » Ecouter

- 7h Yoga
- 9h30- 12h30 Atelier « E »
- 12h30 Déjeuner
- 14h-18h PLAGE EN CONSCIENCE
- 18h30 Retour et temps libre
- 19h30 Dîner
- 20h30-22h30 SOIREE D'HONNEUR

Jour 4 – « R » Révéler

- 9h- 12h30 Atelier « R »
- 12h30 Déjeuner
- 14h-15h30 CERCLE DE GRATITUDE
- 16h-17h Départ

<div>  </div>		
J E U D I Accueil entre 10h et 12h 12h30 déjeuner 13h30-15h Temps libre 15h-18h Atelier "O" 18h-19h Yoga et relaxation 19h30 Dîner 20h30-22h30 Cercle de femmes	4 JOURS DE METAMORPHOSE AVEC LA METHODE O S E R 	V E N D R E D I 7h Yoga 9h30-12h30 Atelier "S" 12h30 Déjeuner 13h30-15h30 Temps libre 16h-18h Yoga danse 18h-19h SURPRISE 19h30 Dîner 20h30-22h30 Vision Board
S A M E D I 7h Yoga 9h30-12h30 Atelier "E" 12h30 Déjeuner 14h-18h PLAGE En conscience 18h30 Temps libre 19h30 Dîner SOIREE D'HONNEUR		D I M A N C H E 9h-12h30 Atelier "R" 12h30 Déjeuner 14h-15h30 Cercle de gratitude 16h-17h Départ

Retraite PARINAMA

À la clé de cette transformation

Cette retraite a été conçue comme un espace sacré, un cocon où le corps se régénère, le mental s'apaise et le cœur s'ouvre.

Jour après jour, vous apprendrez à écouter, à vous faire confiance, à oser être pleinement vous.

Vous repartirez avec :

- Une énergie renouvelée, un corps plus libre et un ancrage corporel puissant
- Un mental apaisé, plus clair et confiant
- Une reconnexion intérieure à votre être profond
- Une douce sensation de clarté et d'équilibre.
- Une confiance en vous renforcée
- Une estime de vous lumineuse
- Une sensation de liberté intérieure profonde



Retraite PARINAMA

VILLA JEMA : Un lieu d'exception pour votre métamorphose

Découvrir la Villa Jema : Un Havre de Paix



La Villa Jema est un lieu de ressourcement unique, parfait pour accueillir ma retraite PARINAMA. Nichée entre Montpellier et Nîmes, au cœur de la campagne du Languedoc-Roussillon. Ce lieu magique vous offre un cadre chaleureux, calme et propice à la détente.

Un Lieu de Sérénité et d'Apprentissage



À la Villa Jema, nous avons imaginé un espace qui invite à la détente. Votre groupe y sera accueilli dans une ambiance conviviale, où chacune peut se reconnecter à soi-même et aux autres. Pendant votre séjour, une présence discrète, veillant à ce que vous vous sentiez pris en charge à tout moment. La Villa Jema est un lieu de tranquillité, propice à la réflexion et à la sérénité.

Un Cadre Naturel Exceptionnel



La Villa Jema est entourée d'un grand jardin boisé de 3700 m², idéal pour des moments de calme et de détente. Des hamacs sont disséminés dans le jardin, offrant des coins parfaits pour lire ou simplement se ressourcer. En saison, la piscine privative vous permettra de vous rafraîchir et de profiter du cadre naturel.

Hébergement Confortable



La Villa Jema propose plusieurs chambres spacieuses et lumineuses pour garantir votre confort. Nos 4 chambres doubles sont équipées de lits simples (90x200 cm) avec des matelas neufs et confortables pour assurer des nuits reposantes. Chaque chambre est conçue pour offrir calme et confort, tandis que les salles de bain modernes ajoutent une touche de luxe à votre séjour.

Espace de bien-être



Au-delà de l'hébergement, la Villa Jema propose une grande salle de pratique de 42 m² pour nos cours de yoga, sophrologie, ateliers et cercles. En fonction de la météo, il sera très probable que nous faisons des pratiques dans le jardin. La proximité avec la nature et de la mer permet également des randonnées revitalisantes dans les environs, faisant de votre séjour une véritable parenthèse de bien-être.

Un espace chaleureux, apaisant, entouré de nature, idéal pour se reconnecter et vivre une transformation profonde.

Retraite PARINAMA

Tarifs & modalités :

Ce que comprend ta retraite :


- ✓ Hébergement
- ✓ Repas sains & gourmands
- ✓ Toutes les pratiques & ateliers
- ✓ Rituels de transformation
- ✓ Accès à la piscine / nature / salle de pratique
- ✓ Un carnet d'intégration offert et tous les documents


=> Il vous restera seulement à gérer votre transport pour arriver à la Villa Jema.

Réservez votre place dès maintenant — les places sont limitées à 8 personnes pour préserver l'intimité et la qualité du groupe.

 **Dates : PONT DE L'ASCENSION du 14 au 17 mai 2026**

 **Lieu : Villa Jema**, dans le Gard — à 45 minutes de Montpellier

 **Tarif / 759 €** pers. en pension complète, hébergement, matériel et enseignement

 Cuisine saine et gourmande, chambres partagées, espace piscine et nature environnante

OFFRE DE NOEL : 679 € au lieu de 759 €

Du 1^{er} au 25 décembre 2025 pour les 4 premières inscrites



 **Réserve ta place dès maintenant**

 **Je m'inscris à PARINAMA ici :**
<https://forms.gle/nU4pUdZkBF4bc7u47>

Ton voyage intérieur commence ici.
Tu n'as pas à faire ce chemin seule.
Je serai là pour t'accompagner, avec douceur et présence.

Retraite PARINAMA

INSCRIPTIONS : *date limite des inscriptions le 10 MARS 2026*

1° **Remplir la fiche d'inscription** disponible sur mon site www.lbpsophrologie.fr

2° **Règlement par chèque** à l'ordre de **LBP SOPHROLOGIE**, **virement** ou **chèque vacances** (pour la partie hébergement et restauration)

3° **Conditions de règlement :**

TARIF NORMAL

AVANT LE 25/12/2025 AVEC L'OFFRE DE NOEL

Acompte à l'inscription : 20 % soit 152 € **ou 136 €**

Règlement en 1 fois : solde de 607 € avant le 5/03/2026 **ou 543 €**

Règlement solde possible en 3 fois :

5/01/26 : 207 € **ou 183 €**

5/02/26 : 200 € **ou 180 €**

5/03/26 : 200 € **ou 180 €**

NB : Pour toutes demandes d'inscriptions après le 10 mars et en fonction des places disponibles, le règlement se fera avec 20% d'acompte et le solde à la date du 1^{er} mai.

4° **Conditions d'annulation :**

Avant le 5/01/26 : acompte remboursé

Avant le 5/02/26 : acompte et 1^{er} versement encaissés

Avant le 5/03/26 : acompte, 1^{er} versement et 2^{ème} versement encaissés

Après le 6/03/26 : aucun remboursement

5° **L'inscription :**

La fiche d'inscription est disponible :

- A la fin de ce livret d'information
- Sur demande
- Sur mon site www.lbpsophrologie.fr

Page RETRAITE PARINAMA

Retraite PARINAMA

? FAQ

► Faut-il avoir un niveau en yoga ?

Non, les pratiques sont accessibles à toutes. Je guide pas à pas.

► Je viens seule, est-ce que c'est ok ?

Oui ! Beaucoup de participantes viennent seules, et de belles connexions se créent.

► Puis-je payer en plusieurs fois ?

Oui, paiement en 3 fois mensualités possible en plus de l'acompte

► Je ne suis pas souple, est-ce un problème ?

Pas du tout. Le yoga que j'enseigne respecte ton corps et ton rythme.

► Et si je ne suis pas sûre que ce soit le bon moment ?

Justement : PARINAMA est là pour t'aider à retrouver clarté, confiance et alignement.



Retraite PARINAMA

🌿 Conclusion

PARINAMA est une invitation à :

Renaître,

A te reconnecter à ta force intérieure,

A ouvrir un nouveau chapitre aligné et apaisé.

Si ton cœur te souffle que s'est pour toi...

C'est qu'il est temps.



**RETRAITE
PARINAMA**

विकृति

*JE REPONDS
A TOUTES TES
QUESTIONS*

CONTACTE MOI

Géraldine PACALIN

0 645 600 254

gepac13@gmail.com

INFOS & INSCRIPTIONS

www.lbpsophrologie.fr

