

RETRAITE PARINAMA

विकृति

**RETRAITE
PARINAMA**

विकृति
du
14 au 17
Mai 2026

Retraite
créée et animée
par
Géraldine
PACALIN



RETRAITE PARINAMA élaborée et animée par Géraldine PACALIN

« La Boîte à Plumes » 0 645 600 254 gepac13@gmail.com www.lbpsophrologie.fr

RETRAITE PARINAMA

विकृति

Introduction

En sanskrit PARINAMA signifie transformation et AKARIPARINAMA métamorphose.

Parce en yoga, chaque posture, souffle ou intention mentale a une répercussion dans tout notre être. Un tel impact sur votre cerveau qui peut arriver à modifier votre manière de voir la vie.

Avec la retraite "PARINAMA" — Révélez votre lumière intérieure

Et si vous preniez quatre jours pour retrouver votre lumière profondément ?

Métamorphose est une expérience unique, un voyage intérieur conçu pour celles qui aspirent à s'épanouir pleinement — dans leur corps, leur esprit et leur cœur.

Allier transformation intérieure, douceur et équilibre.

La **retraite PARINAMA** est une invitation à ralentir, respirer et renouer avec votre véritable essence.

Un séjour d'exception pour celles qui souhaitent unir **le corps, le souffle et la conscience** afin de révéler leur pleine confiance et leur lumière intérieure.

Ce programme allie **la puissance du yoga, la respiration consciente** et la **sophrologie** à un **travail profond sur l'estime et la confiance en soi**, pour vous guider vers une transformation durable et authentique.

Ce que vous allez vivre

Un corps libéré, un souffle apaisé

À travers des séances de yoga douces et dynamiques, apprenez à écouter votre corps, à relâcher les tensions et à rétablir une circulation d'énergie fluide.

Chaque posture, chaque respiration devient une invitation à la présence, à l'équilibre, à la légèreté.

Une conscience éveillée, une confiance retrouvée

Des ateliers introspectifs, des exercices guidés et des rituels vous permettront de plonger au cœur de vous-même.

Vous y découvrirez comment apaiser le regard intérieur, reconnaître votre valeur et bâtir une confiance profonde, solide, alignée grâce à la méthode O.S.E.R

Un espace pour exister pleinement

Ce programme est un sanctuaire. Un moment suspendu pour déposer les masques, ralentir, vous reconnecter à votre vérité et amorcer votre véritable **métamorphose** — celle qui naît de l'harmonie entre le corps, le souffle et l'esprit.

Un voyage au cœur de soi

Dans le cadre apaisant de la **Villa Jema**, nichée au cœur de la nature, vous vivrez une expérience immersive où chaque moment devient une opportunité de transformation.

RETRAITE PARINAMA élaborée et animée par Géraldine PACALIN

« La Boîte à Plumes » 0 645 600 254 gepac13@gmail.com www.lbpsophrologie.fr

RETRAITE PARINAMA

विकृति

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



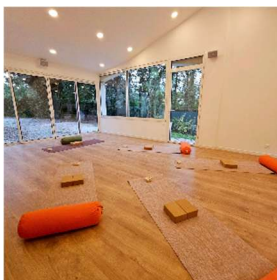
La Villa Jema est entourée d'un grand jardin boisé de 3700 m², idéal pour des moments de calme et de détente. Des hamacs sont disséminés dans le jardin, offrant des coins parfaits pour lire ou simplement se ressourcer. En saison, la piscine privative vous permettra de vous rafraîchir et de profiter du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

RETRAITE PARINAMA élaborée et animée par Géraldine PACALIN

« La Boîte à Plumes » 0 645 600 254 gepac13@gmail.com www.lbpsophrologie.fr

RETRAITE PARINAMA

विकृति

Au programme

- **Yoga & respiration consciente** : des séances quotidiennes pour libérer les tensions, retrouver ancrage et vitalité.
- **Explorations de soi** : ateliers guidés pour renforcer l'estime, la confiance et la clarté intérieure.
- **Moments de détente et de silence** : pour laisser émerger ce qui demande à se révéler.
- **Partages et rituels** : dans une atmosphère bienveillante, soutenante et profondément humaine.

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

RETRAITE PARINAMA élaborée et animée par Géraldine PACALIN

« La Boîte à Plumes » 0 645 600 254 gepac13@gmail.com www.lbpsophrologie.fr

RETRAITE PARINAMA

विकृति

La méthode **O.S.E.R** :

Oublier vos peurs

S'affranchir du regard des autres

Ecouter son enfant intérieur

Renaître à Soi



PARINAMA
विकृति

YOGA
SOPHRO
ATELIERS
CERCLES
MARCHE
RESPIRATION
MANTRAS

*Chaque
mouvement et
souffle
t'apporteront
la confiance
en TOI*



RETRAITE PARINAMA élaborée et animée par Géraldine PACALIN

« La Boîte à Plumes » 0 645 600 254 gepac13@gmail.com www.lbpsophrologie.fr

RETRAITE PARINAMA

विकृति

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

Prête à vous révéler ?

Offrez-vous ce cadeau : un voyage vers la meilleure version de vous-même.

Le chemin de votre métamorphose commence ici avec un souffle, une intention, un pas vers vous.



RETRAITE PARINAMA élaborée et animée par Géraldine PACALIN

« La Boîte à Plumes » 0 645 600 254 gepac13@gmail.com www.lbpsophrologie.fr

RETRAITE PARINAMA

विकृति

Informations pratiques

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

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

Ce tarif n'inclut pas le transport

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 ou **virement** (cf : RIB)

3° Conditions de règlement :

Acompte à la réservation : 20 % soit 152 € à l'inscription

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

Règlement solde possible en 3 fois :

5/01/26 : 207 €

5/02/26 : 200 €

5/03/26 : 200 €

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 EVENEMENT onglet RETRAITE PARINAMA

RETRAITE PARINAMA élaborée et animée par Géraldine PACALIN

« La Boîte à Plumes » 0 645 600 254 gepac13@gmail.com www.lbpsophrologie.fr

RETRAITE PARINAMA

विकृति

Offrez-vous votre métamorphose profonde



**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



Un souffle.

Un mouvement.

Une présence.

Votre métamorphose commence ici.