



RETRAITE BIEN-ÊTRE ET YOGA : RESET

Programme d'animations

UNE EXPÉRIENCE IMMERSIVE POUR LIBÉRER, CRÉER ET ANCRER DURABLEMENT

ANIMÉE PAR JULIE HARTER

Du jeudi 21 mai
au lundi 25 mai 2026

Cours de yoga et ateliers bien-être (de 3 à 8 participants)
Tout niveau / Âge minimum : 18 ans

PRÉSENTATION

RESET est un séjour immersif pensé comme une **pause consciente**, un espace hors du temps pour ralentir, déposer ce qui pèse et revenir à l'essentiel.

Pendant 5 jours, nous t'invitons à **libérer** ce qui n'a plus lieu d'être, à **créer** à partir de ce que tu es profondément, et à **ancrer** ces transformations dans ton corps et ton quotidien.

Ce séjour est une traversée douce et puissante à la fois, un **rite de passage** pour celles et ceux qui ressentent le besoin de se réaligner, de se reconnecter à leurs sensations, à leur cœur et à leur vérité intérieure.



LES AVANTAGES

- L'accompagnement par une professionnelle du yoga et du bien-être
- Un séjour complet et immersif pour déconnecter du quotidien
- Une expérience nature dans un habitat insolite au cœur de la forêt

YOGA - HOLISTIC CARE - DÉTENTE - BIEN ÊTRE



Séjour et expériences guidés par Julie Harter

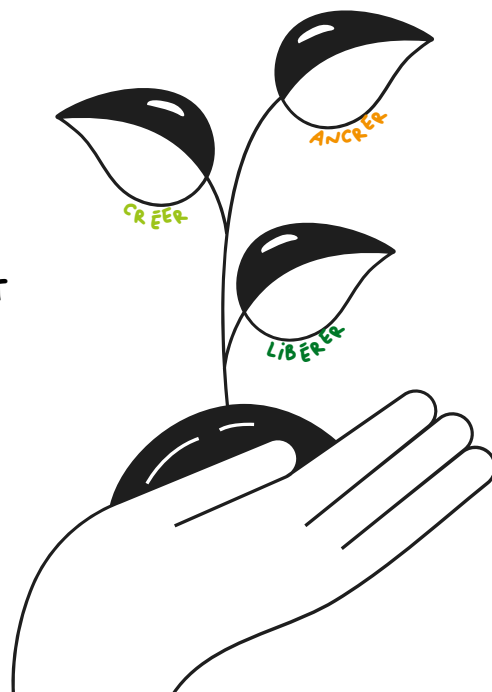
Julie est praticienne en soins holistiques, créatrice de rituels et fondatrice d'Holistic Care. Formée au yoga, aux massages bien-être & Kansa Wand, à la sonothérapie et à l'aromathérapie, elle vous offrira une approche intuitive, incarnée et accessible. Elle crée des espaces où le mouvement, le souffle et les expériences sensorielles permettent de ralentir, de ressentir et de transformer en douceur. Elle accompagne aujourd'hui des personnes et des groupes lors de soins, d'ateliers et de retraites, en mêlant yoga, pratiques corporelles, rituels et expériences sensorielles.

POUR QUI ?

CE SÉJOUR S'ADRESSE À TOUTE PERSONNE QUI...

- ressent le besoin de **faire une pause** et de **se recentrer**
- traverse une période de **transition**, de **surcharge** ou de **questionnement**
- souhaite revenir dans le **corps** et les **sensations**
- désire **transformer** en **profondeur**, sans brusquer et **libérer les tensions**
- cherche des **outils concrets** pour intégrer le changement au **quotidien**

CHAQUE JOURNÉE EST
PENSÉE COMME UNE
ÉTAPE DU PROCESSUS



PROGRAMME DU SÉJOUR



JOUR 1

ARRIVÉE, CHECK-IN ET ACCUEIL À PARTIR DE 15H

17h-20h : Cercle d'ouverture + voyage sonore - se poser, relâcher la pression après le trajet, poser son intention

Cérémonie du feu - déposer ce qui ne sert plus, créer un espace nouveau pour soi

Nuit 1

JOUR 2

OUVRIR ET RESSENTIR

9h-10h : séance de Hatha Yoga - écoute du corps et du moment présent

12h30-14h : repas proposé par l'écolieu

15-17h : Cérémonie du Cacao et Intégration - ouvrir le cœur, se relier à soi et aux intentions

20h-21h : séance de Yin Yoga - intégrer par le corps, détendre et ancrer

Nuit 2

JOUR 3

ANCERER PAR LES SENS

9h-10h : séance de Hatha Yoga - alignement corporel et mental

12h30-14h : repas proposé par l'écolieu

15-17h : Atelier parfum sacré - créer un parfum sensoriel personnalisé, comme ancrage quotidien

20h-21h30 : Visualisation sonore - intégrer le séjour, visualiser l'après et se recentrer

Nuit 3

JOUR 4

SYMBOLISER ET SCELLER

9h-10h : séance de Hatha Yoga - douce remise en mouvement et réveil du corps

12h30-14h : repas proposé par l'écolieu

15-17h : Atelier Grigri avec Malaury (de la boutique PHR Studio) pour repartir avec un souvenir fabriqué de vos propres mains

20h-21h30 : Séance de Yin Sonore - relaxation profonde et apaisement

Nuit 4

JOUR 5

CLOTÛRER ET EMPORTER

9h-11h : Cercle de fermeture - partages, gratitude, synthèse des apprentissages et intentions pour le quotidien

DÉTAILS DU PRIX

PRIX POUR 1 PERSONNE : à partir de **620€**

PRIX EN HABITAT PARTAGÉ : à partir de **500€** (merci de nous contacter pour réserver)

**PRIX SOLIDAIRE POSSIBLE POUR CERTAINES SITUATIONS, NOUS CONTACTER.*

LE PRIX COMPREND :

- ✓ L'hébergement en habitat écologique sur 4 nuits
- ✓ La participation à tous les ateliers du stage pour une personne et les petits souvenirs emportés à la fin du séjour
- ✓ Les repas du midi cuisinés maison et avec amour par l'équipe de l'écolieu

EN OPTION, VOUS POURREZ RÉSERVER :

- + Une prestation de massage par Julie
- + Les draps & serviettes
- + Des nuits supplémentaires avant ou après le séjour pour prolonger l'expérience

LE PRIX NE COMPREND PAS :

- ✗ Les repas du soir et consommations (sauf ceux précisés dans le programme)
- ✗ Le transport sur le lieu du séjour (transport depuis la gare de Moulis-Listrac possible, en option)
- ✗ Les assurances (annulation, etc.)



LES OPTIONS D'HÉBERGEMENT

Les nuitées en habitat sur l'écolieu sont comprises dans le tarif du stage. *Le tarif peut varier en fonction de la catégorie d'habitat choisi : nature, confort ou luxe.*

Le choix de l'habitat est à faire au moment de votre réservation sur le site internet www.ehco.fr.

Chaque habitat est unique, nous vous invitons donc à lire les descriptifs et à découvrir chaque concept dans le détail ! Nous sommes toujours disponibles si besoin.

Si vous souhaitez participer aux ateliers programmés pour le stage mais que les options d'hébergement ne vous conviennent pas, n'hésitez pas à nous contacter directement pour d'autres solutions et arrangements (habitat partagé, tarif solidaire, tarif pour 2 personnes...).

L'accès à votre habitat pourra se faire à partir de 15h le jour de votre arrivée. Les habitats devront être libérés avant 10h30 le jour de votre départ.

Après confirmation de votre réservation pour le stage, nous vous enverrons un formulaire à compléter afin de nous aider à préparer au mieux votre séjour.





LA YOURTE RÉCUP

Séjour à 620€ en habitat individuel et
500€ en habitat partagé



LES TINY HOUSES

Séjour à 740€ en habitat
individuel et 560€ en
habitat partagé

LA WIKKEL HOUSE

Séjour à 780€ en habitat individuel
et 580€ en habitat partagé



POUR ÊTRE BIEN ÉQUIPÉ

Tout le matériel est fourni pour les ateliers !

Nous vous conseillons :

- Une tenue adaptée à la saison et à la pratique du yoga

Pour votre séjour, pensez :

- À vos affaires personnelles pour la durée de votre séjour
- Aux produits d'hygiène les plus naturels possible (disponibles aussi sur l'écolieu), pour préserver notre système de phytoépuration
- À vos repas du soir :)

CONTACTS

Caroline : caro@ehco.fr (référente séjour)

06.61.05.37.25

