

Plougoumelen | Morbihan



Retraite Quintessence

**du 18 au 20
novembre
2022**



**Solenn Kervegan
Olivia Guillet**

Définition

QUINTESSENCE



- Alchimie

Cinquième élément qui vient compléter les 4 éléments : terre, eau, feu et air

- Essence

Ce qui est l'essence même d'une personne

- Pur

Ce qu'il y a de plus essentiel, de plus pur

- Subtil

Se dit lorsque la préciosité et le subtil se dégage de quelque chose ou quelqu'un

- Cosmique

Substance du Ciel appelée aussi Ether



VIBRER SON ESSENCE

Cette retraite est conçue pour les femmes qui souhaitent se ressourcer et se connecter à leur **puissance intérieure**.

Un programme cocoonant et ressourçant est concocté pour une parenthèse bien-être en hiver.

Dans un gîte en bois au cœur du golfe du Morbihan doté d'un sauna et d'une salle de massage, Solenn et moi vous accueillons pour cette pause hors du temps au cœur de l'hiver.

Tout est pensé pour que vous puissiez bénéficier d'une belle **énergie lumineuse et porteuse** lors de cette retraite.

Dans cet Espace Sacré, vous explorez votre **terre intérieure** pour ouvrir le champ des possibles et vous connectez à votre **pouvoir infini**.

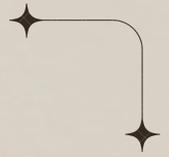
Le programme est pensé pour vous accompagner dans cette bulle de douceur à explorer, s'immerger, dénouer et libérer et ce qui doit être mis en lumière pour **vibrer votre essence** et rayonner pleinement votre être authentique.

Dans une ambiance magique et lumineuse, venez vous faire chouchouter et vous reconnecter à votre **trésor intérieur** lors de ce magnifique voyage...





PROGRAMME



- **Vendredi 18 novembre**

- Temps d'accueil de 16 à 18h
- Collation
- Installation
- Sauna possible
- Dîner 19h30

- **Samedi 19 novembre**

Matin :

- Yin yoga 8h
- Petit déjeuner
- Cercle d'ouverture
- Temps de dépose et de manifestation d'intentions
- Tableau visualisation
- Brunch 12h30

Après-midi :

- Cérémonie Féminité Sacrée (de 14 à 18h)
- Pause goûter 16h
- Massage (option), sauna...
- Dîner 19h30

Soir :

- Cercle de chants, sauna, temps libre...





PROGRAMME



- **Dimanche 20 novembre**

Matin :

- Petit déjeuner : de 8 à 9h
- Voyage chamanique Enfant Intérieur
- Brunch 12h30

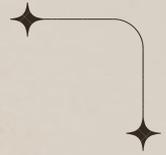
Après-midi :

- Voyage sonore
- Fermeture cercle
- Fin retraite 16h





LE LIEU

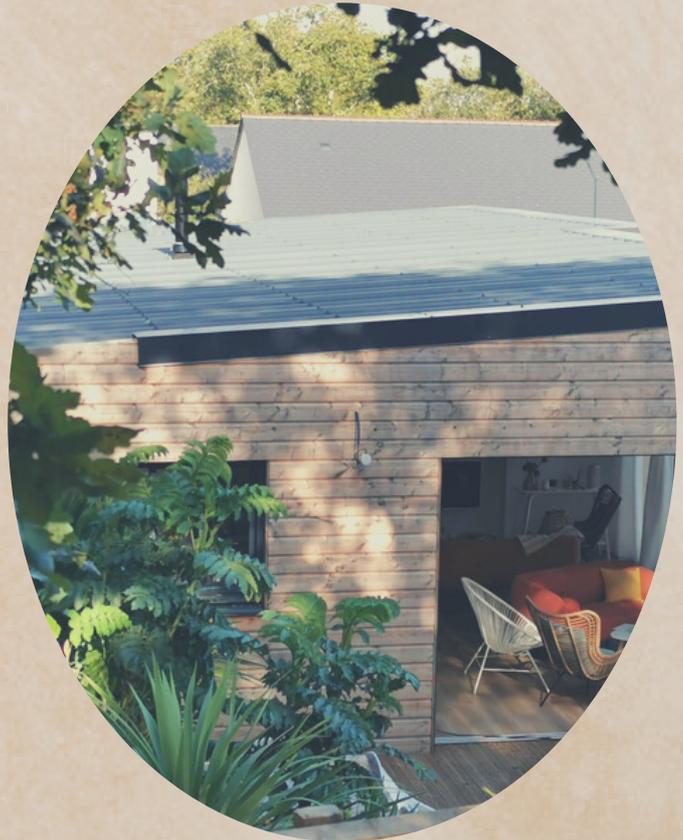


Gîte du Len Zen

Au coeur du Morbihan

Situé entre l'océan et la forêt, le gîte du Len Zen nous accueille pour un retour à l'essentiel.

Dans ce gîte en bois doté d'un sauna, d'une tisanière et d'une salle de massage, nous vous proposons une **parenthèse bien-être** pour retrouver la paix intérieure et l'harmonie grâce à un programme cocoonant et ressourçant.



D'une capacité de 8 personnes, le gîte se situe entre terre et mer non loin de Vannes et d'Auray. Plougoumelen regorge de nombreux trésors cachés : sentiers côtiers aux paysages bocagers et maritimes, maisons au toit de chaume et la chapelle Becquerel et son lavoir...

Le gîte comprend : une grande pièce de vie dans laquelle se trouve une cuisine équipée, un cellier et un poêle à bois, 3 chambres, 2 salles d'eau, 2 WC.



LES INTERVENANTES



Solenn Keruegan

Solenn est une passionnée, une humaniste et une amoureuse de la vie. Son cheminement intérieur l'a guidé vers sa propre mission de vie en tant que thérapeute. Formée aux soins énergétiques comme la radiesthésie et le pendule, elle accompagne les personnes de manière holistique avec différents outils thérapeutiques comme l'hypnose et l'EMDR.



Olivia Guillet

Olivia est une maïeuticienne, une créative et une magicienne. Elle accompagne les personnes en thérapies intégratives à retrouver leur magie intérieure avec différents outils thérapeutiques comme l'hypnose, l'EMDR, les constellations et l'onirothérapie.



UN CADRE EXCEPTIONNEL



Dans une ambiance raffinée et cosy, laissez-vous porter par l'énergie chaleureuse et positive que nous vous proposons.

Un merveilleux week-end pour être chouchoutée et déconnecter profondément avec le quotidien. Une immersion au cœur de soi tout en douceur.



La pièce de vie



Le salon



La cuisine

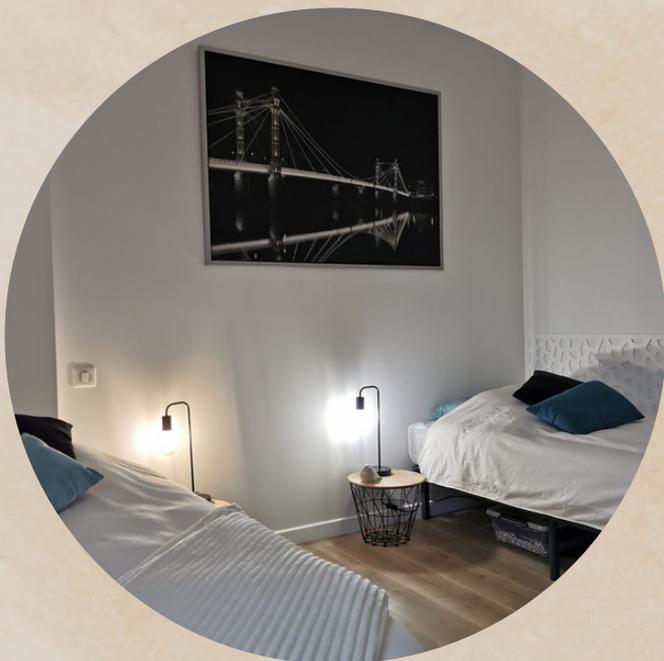


UN GÎTE COSY

Des chambres confortables et douillettes dans une ambiance cosy



Chambre "Puits de lumière"
2 lits simples



Chambre "D'une rive à l'autre"
2 lits simples



Chambre "Aigue-Marine"
4 lits simples

UN PUR MOMENT DE DÉTENTE



Véritable cocon de douceur et de bien-être, le gîte est équipé d'un véritable spa pour prolonger les bienfaits des soins.

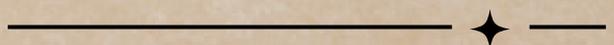
Sur réservation et en option, vous pourrez bénéficier d'un massage dans la Cabazen, prodigué par Aurélie, la propriétaire du gîte aux doigts de fée.



La Cabazen



Le sauna et la tisanière



LES REPAS

Des repas
végétariens bio
élaborés par un chef
local pour une
cuisine sur-mesure,
fraîche, créative et
colorée.



En cas de
restrictions
alimentaires,
intolérances ou
allergies, nous vous
invitons à le
préciser lors de
l'inscription.



EST-CE POUR MOI?

• La retraite **QUINTESSENCE** est pour vous si :

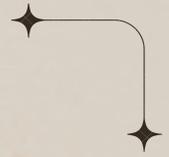
- vous souhaitez prendre du temps pour vous
- vous aimeriez mieux vous connaître
- vous souhaitez rompre avec votre quotidien
- vous êtes attirée par les pratiques spirituelles
- vous souhaitez une transformation positive
- vous avez envie d'expérimenter la sororité
- vous souhaitez vibrer l'amour, la joie et confiance
- vous avez envie de vous libérer de vos peurs et freins

Nombre de places limitées à 8 personnes.





TARIFS



- Le TARIF comprend :

- hébergement 2 nuits en chambre partagée tout confort
2 ou 4 personnes
- 2 petits-déjeuners
- 2 brunchs
- 2 goûters
- 2 dîners
- le linge de maison et les draps

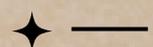
- Le TARIF ne comprend pas :

- les frais de transport
- les massages
- votre assurance personnelle

- Un acompte de 50% est demandé à l'inscription afin de confirmer votre présence

- Lieu de la retraite :

6 allée Lucie et Raymond Aubrac
56400 PLOUGOUMELLEN



POUR NOUS REJOINDRE

≪ TARIF LUMIÈRE jusqu'au 15 octobre

- **Chambre "Puits de lumière"**
(2 lits individuels et salle de bain privée)
Tarif Lumière : 420€ puis 450€
- **Chambre "D'une rive à l'autre"**
(2 lits individuels et salle de bain partagée)
Tarif Lumière : 405€ puis 435€
- **Chambre "Aigue-Marine"**
(4 lits individuels et salle de bain partagée)
Tarif Lumière : 390€ puis 420€



PAIEMENT

≪ Date limite d'inscription : 15 novembre

- **CONDITIONS DE PAIEMENT**

Paiement par virement bancaire (un RIB est envoyé par mail après réservation)

Possibilité de facilités de paiement en 2 ou 3 fois : la réservation s'effectue une fois le premier versement reçu

- **ANNULATION**

- En cas d'annulation de votre part à J-30 : nous conservons votre acompte.
- Annulation J -29 à 15 : acompte conservé + 30%
- Annulation J-14 : l'intégralité du montant est conservé si nous ne trouvons personne pour vous remplacer
- En cas d'annulation de notre part l'intégralité des sommes engagées seront remboursées.



FICHE D'INSCRIPTION

FICHE D'INSCRIPTION (à remplir et renvoyer avant le 15 octobre*)

NOM :

Prénom :

Adresse :

Mail :

Numéro de téléphone :

Renseignements complémentaires (allergies alimentaires, handicap, blessures ...)

J'ai pris connaissance des conditions d'inscription en cochant cette case.

J'effectue le virement (en 1, 2 ou 3 fois) afin de valider mon inscription.

*Fiche d'inscription envoyer par mail à :
contact@olivia-guillet.com et/ou
skervegan@yahoo.fr

