

# GUÉRIR DEPUIS LA RACINE

SOINS ET RITUELS DU  
VIVANT

---

MARIE GORIOUX  
CYNTHIA ZÚÑIGA

TRANSMISSION CORPORELLE ET RITUELLE  
DE SAGESSE FÉMININE

---

# INTRODUCTION À CETTE RENCONTRE & ENRACINEMENT

I.

---

**Comment habiter son corps, son premier territoire vivant avec amour et tendresse? Ces questions ont été les guides pour élaborer cette rencontre.**

Ces journées présentielles sont une expérience de transmission vivante, de soin corporel et de médecine ancestrale. Pendant trois jours, nous ouvrons un espace intime et respectueux pour guérir depuis la racine, habiter le corps comme un territoire sensible et apprendre des pratiques d'auto-soin intégrant plantes médicinales, travail corporel, ritualité et accompagnement. C'est un processus guidé où chaque journée remplit une fonction : ouvrir, approfondir et intégrer, permettant à chaque participante de repartir avec des outils pratiques, une compréhension corporelle et une expérience transformatrice.

MARIE GORIOUX



# PRATIQUES TRANSMISES

II.

---

**Au cours de cette transmission présentielle, trois pratiques centrales seront partagées, vécues de manière expérientielle et accompagnée :**

## **Kit Herbal Plantes médicinales**

Préparation consciente de remèdes à base de plantes médicinales, avec transmission des usages et des applications traditionnelles dans l'accompagnement quotidien du corps féminin.

## **“Temazcal humain” Nettoyage par les vapeurs**

Rituel de purification à travers des bains de vapeur médicinaux, orienté vers le nettoyage énergétique et la guérison de la mémoire utérine, de la gestation à la naissance, dans un espace intime, contenu et guidé.



## **Sobada Massage de l'utérus**

Transmission vivante de la sobada comme pratique ancestrale de soin du ventre et du territoire intime, centrée sur l'écoute, le respect, la contenance et la reconnexion à la mémoire corporelle, sans finalité thérapeutique invasive.

# PROGRAMME

## III.

---

**Cette transmission s'adresse à des femmes qui souhaitent se reconnecter à leur corps, à leur mémoire utérine et aux savoirs ancestraux du soin féminin, dans un espace sûr et respectueux.**

### **Jour 1**

09:00 – 10:00 Arrivée, accueil et installation.

10:00 – 11:30 Cérémonie d'ouverture et offrande à la Terre-Mère. Intention collective et nettoyage énergétique.

11:30 – 13:00 Introduction aux plantes médicinales et à la phytothérapie. Élaboration de teinture mère, microdosage, macérât.

13:00 – 14:30 Déjeuner et repos.

14:30 – 18:30 Bains de vapeur médicinaux – Temazcal personnel. Application en binômes et méditation guidée de guérison de la mémoire utérine.

19:00 – 20:00 Cercle de parole et clôture de la journée.

### **Jour 2**

08:00 – 09:00 Petit-déjeuner.

09:00 – 13:00 Atelier expérientiel de sobada. Introduction et pratique guidée en binômes.

13:00 – 15:00 Déjeuner et repos.

15:00 – 19:00 Application de la sobada – approfondissement, écoute corporelle et accompagnement.

19:00 – 20:00 Clôture énergétique de la journée.

### **Jour 3**

08:00 – 09:00 Petit-déjeuner.

09:00 – 13:00 Élaboration du Kit Herbal. Préparation d'onguents médicinaux et transmission des usages traditionnels.

13:00 – 15:00 Déjeuner.

15:00 – 17:00 Clôture énergétique finale.

***\*Le programme est sujet à des changements selon les processus individuels et communautaires vécus au présent, privilégiant le bien-être, le respect et le bien commun.***

# MODALITÉ

IV.

---

## Date

\*\*\*A définir

## Lieu

Le stage se déroule au YonShala, un centre de bien-être niché en pleine forêt des Landes, offrant un cadre idéal pour la reconnexion et la transformation.

La grande grange rénovée accueille 10 à 12 participants avec :

- 3 chambres doubles avec salle de bain privée
- 1 dortoir de 4 personnes
- Un Shala de 80 m<sup>2</sup> avec vue sur la forêt, entièrement équipé, ainsi que l'accès à un hammam et un bain nordique

## Les +PLUS+

En pleine nature, avec accès direct aux sentiers

À 30 km de l'océan

Accès facile depuis Bordeaux via la gare de Morcenx-la-Nouvelle

## Valeur

Frais Pédagogique: 200€

Logement et repas: 150€

Coût Total: 350€

## Participant

Nombre de places limités:

12 personnes



CYNTHIA ZÚÑIGA

Que cette rencontre soit une prière vivante, afin que chaque femme puisse dignifier sa propre histoire, honorer son chemin, reconnaître qui elle est aujourd'hui et s'ouvrir à devenir celle qu'elle souhaite être.

Depuis cet espace intime, je transmets des pratiques corporelles qui nous rendent sagesse, plaisir et vitalité, nous rappelant que le corps porte mémoire, vérité et puissance.

Habiter le corps de femme est un chemin profondément beau pour élargir notre conscience, nous réconcilier avec notre histoire et revenir nous sentir chez nous.

Marcher ensemble sur ce chemin est une bénédiction.

GUÉRIR DEPUIS LA RACINE

---

| Edition complète - 2026