

RACINES MÈRES

Retraite immersive de
transmission du soin féminin

**3 JOURS POUR REVENIR À LA
RACINE DU CORPS**
et approfondir sa capacité d'accompagnement

MARIE GORIOUX · CYNTHIA ZÚÑIGA

*Ouvert à toutes les femmes
particulièrement pour les
Doulas, Parteras,
accompagnantes*

INTRODUCTION À CES 3 JOURS DE RELIANCE À SOI

I.

**Comment habiter son corps
comme un territoire vivant, avec
douceur, conscience et présence ?
Cette retraite est née de cette
question.**

Pendant 3 jours, nous ouvrons un espace intime et respectueux pour revenir à la racine du corps, explorer la mémoire émotionnelle et transmettre des pratiques concrètes de soin féminin.

À travers le travail corporel, les plantes médicinales, les rituels et la relation, chaque participante pourra vivre une expérience profonde et repartir avec des outils simples, intégrables dans son quotidien ou dans sa pratique d'accompagnement.

Pour qui est cette retraite?

- Femmes en chemin de reconnexion à leur corps
- Femmes en transition ou en recherche de sens
- Doulas, accompagnantes, thérapeutes
- Femmes souhaitant intégrer des pratiques corporelles dans leur accompagnement

Aucune expérience préalable n'est nécessaire

MARIE GORIOUX

Partera - Thérapeute Integrative



PRATIQUES TRANSMISES

Au cours de cette transmission présentielle, trois pratiques interculturelles seront partagées. Ces pratiques peuvent être intégrées dans un cadre personnel ou dans l'accompagnement du féminin (selon les contextes et les limites de chacun).

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 libération 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

Une expérience à la fois personnelle et transmissible

Pendant ces 3 jours, chaque pratique est vécue dans le corps, ressentie et intégrée, afin de pouvoir être réappropriée dans son quotidien ou dans l'accompagnement du féminin.

Cette transmission ne vise pas l'apprentissage technique uniquement, mais une compréhension sensible et incarnée du soin, à partir de l'expérience directe.

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 d'intégration de la mémoire utérine. Cerrage: Fajado africano avec bande élastique.

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



PROGRAMME



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. Cerrage avec Rebozo.

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.***

****Cette expérience peut nourrir une pratique d'accompagnement, dans le respect du cadre, de l'éthique et des limites de chacune.***

MODALITÉ

Date

Samedi 11 juillet au lundi 13 juillet 2026

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 m² 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

Pré-vente jusqu'au 30/04: 290€

Coût Total Normal: 350€

20% déposé pour assurer sa place et le reste en espèce sur place

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, nous
transmettons 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.



RACINES MÈRES

I Edition complète - 2026