

UN VOYAGE DU CORPS AU CŒUR DE L'ÊTRE

**Retraite immersive de transformation et
d'ancrage dans les Pyrénées**

**3 JOURS POUR SE RECONNECTER,
S'ANCER ET SE TRANSFORMER**

*éveiller ta puissance créatrice
ateliers artistique , massage,
conection a la terre*

BARBARA ETCHEBERRY · MARIE GORIOUX

RESERVATION AU +33 6 48 79 32 47

ÉVEILLER TA PUISSANCE CRÉATRICE

I.

Et si votre corps était une terre sensible et vivante à réhabiter avec joie et créativité?

Dans le rythme intense du quotidien, il devient parfois difficile d'entendre sa propre voix, de sentir son corps et de se relier à l'essentiel. Peu à peu, nous nous éloignons de notre centre, de notre ancrage, de cette terre intérieure qui nous soutient en permanence.

Cette retraite est une invitation à revenir à réhabiter notre corps et en particulier notre zone pelvienne, centre de notre créatif.

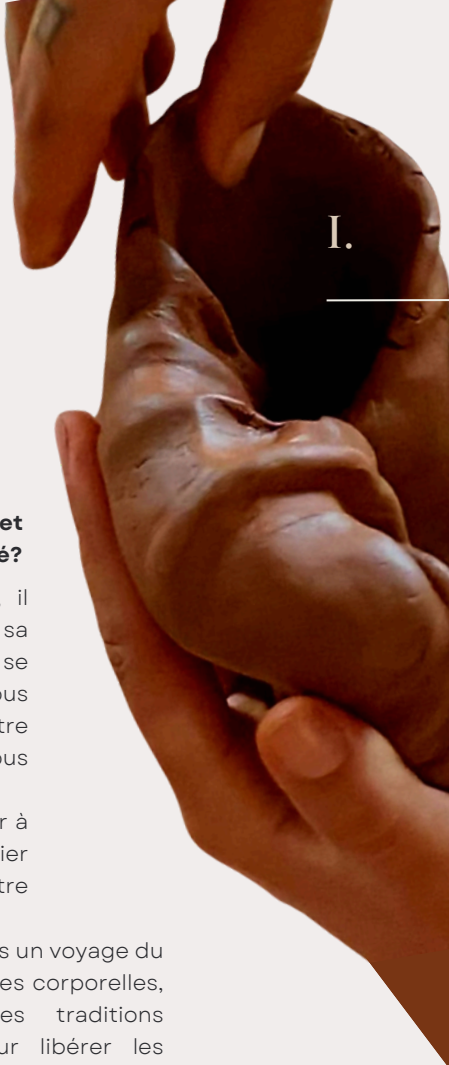
Pendant ces 3 jours, nous vous proposons un voyage du corps au cœur de l'être, mêlant pratiques corporelles, art-thérapie et rituels inspirés des traditions ancestrales. Un chemin sensible pour libérer les mémoires, relâcher les tensions et ouvrir un nouvel espace en soi.

Au cœur de la nature des Pyrénées, vous serez accompagné(e) avec douceur et présence, dans un cadre sécurisant et bienveillant, propice à la transformation.

Un retour à l'essentiel.

Un retour à la Terre.

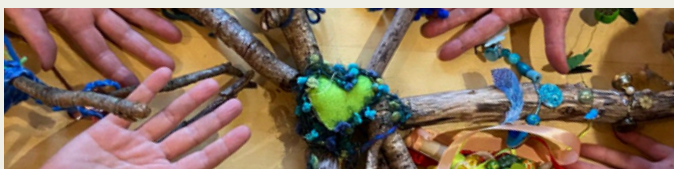
Un retour à vous-même.



POUR QUI C'EST?

II.

Cette retraite s'adresse aux personnes qui ressentent le besoin de ralentir, de se reconnecter à leur corps et de retrouver un ancrage profond.



Elle est faite pour vous si :

- vous traversez une période de transition ou de transformation
- vous ressentez du stress, de la fatigue ou une surcharge émotionnelle
- vous souhaitez vous reconnecter à votre corps de manière douce et consciente
- vous avez envie d'explorer vos ressentis à travers le corps et la création
- vous cherchez un espace sécurisant pour vous déposer et vous recentrer
- vous êtes appelé(e) par le lien à la Terre et les approches sensibles

Aucune expérience préalable n'est nécessaire.

Chaque pratique est accessible et adaptée au rythme de chacun(e).

CE QUI NOUS RÉUNIS

III.

**Une approche sensible et vivante, à la croisée
du corps, de l'art et de la Terre.**

Une offrande de gratitude pour la Terre

Un rituel de gratitude pour honorer la Terre, se relier à elle, reconnaître le soutien qu'elle nous offre à chaque instant

Atelier Artistique avec l'argile

Un espace de création avec l'argile pour laisser le corps s'exprime, donner forme au ressenti et entrer en lien direct avec les éléments.



Sobada Massage rituel du ventre et de la zone pélvienne

Transmission vivante de la sobada comme pratique ancestrale maya de massage du ventre et de la zone pélvienne, centrée sur l'écoute, le respect, la contenance et la reconnection à la mémoire corporelle, sans finalité thérapeutique invasive.

Durant cette retraite, cette pratique est transmise avec respect et douceur, dans une approche accessible, consciente et sécurisée. Un outil précieux que vous pourrez intégrer dans votre quotidien, comme un geste de soin et de reconnection à vous-même.

LES BIENFAITS

IV.

Au cours de ces trois jours, vous pourrez:

- relâcher les tensions physiques et émotionnelles
- libérer des mémoires inscrites dans le corps
- retrouver un sentiment de sécurité intérieure
- vous reconnecter à votre ancrage profond
- réveiller votre énergie créatrice



QUI SOMMES NOUS?

V.

Nous partageons une même intention: ouvrir un espace d'exploration

- où le corps devient un chemin d'écoute,
- où la création permet d'exprimer ce qui ne peut être dit,
- et où le lien à la Terre soutient le processus de transformation.



Barbara Etcheberry

Aide médico-psychologique depuis 20 ans, j'ai accompagné des personnes dans leurs projets de vie et leur développement personnel, en leur apportant soutien et écoute. Aujourd'hui, art-thérapeute diplômée et énergéticienne, j'ai enrichi ma pratique en créant des espaces d'exploration de l'ancrage, de la créativité et de la libération des mémoires. Ensemble, nous allons explorer comment habiter pleinement votre corps et réveiller votre puissance intérieure.



Marie Gorioux

Praticienne en accompagnement psychocorporel, j'accompagne des processus d'intégration et de régulation du système nerveux à partir du corps. Mon approche s'appuie sur des outils somatiques et la transmission de la sobada, un soin du ventre qui soutient la libération des mémoires corporelles et la restauration du lien au centre du corps. J'offre un cadre structuré, sécurisant et ajusté, permettant de développer la conscience corporelle, de renforcer l'ancrage et de restaurer un sentiment de sécurité intérieure durable.

PROGRAMME

3 jours pour ralentir, revenir à soi, et libérer ce qui ne demande qu'à être transformé

Jour 1

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

10:00 – 13:00 Atelier de cohésion groupale

13:00 – 14:00 Déjeuner et repos.

14:00 – 17:00 Atelier artistique : à travers l'argile nous façonnons, nous explorerons comment cette forme originelle se transforme, révélant peu à peu ce qui doit émerger en nous.

17:00 – 19:00 Offrande à la Terre, en mandala

20:00 Dîner et repos

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 Exercice corporel et Méditation guidée sur la mémoire gestationnelle avec un bain sonore

13:00 – 15:00 Déjeuner.

15:00 – 16:00 Atelier de création artistique ; Dans cet atelier d'écriture, les mots se déposeront librement pour donner voix à ce qui nous traverse et nous habite.

16:00 – 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

Date

Du samedi 4 au lundi 6 juillet 2026

Lieu

Situé au cœur des Pyrénées, Barbara nous accueillera dans son sa maison et son espace naturel, propice au calme, à l'introspection et à la reconnexion à l'essentiel.

Entouré de montagnes, de forêts et d'une nature vivante, ce lieu offre un cadre soutenant pour ralentir, respirer et se déposer en profondeur. C'est ici que nous avons reçu le Karpay, une transmission énergétique issue de la tradition andine, qui vient nourrir l'espace d'une présence particulière, empreinte de sens et de lien au sacré.

Un lieu simple et authentique, en harmonie avec la Terre, qui soutient pleinement l'expérience de la retraite.

Les +PLUS+

- En pleine nature, avec accès direct aux sentiers
- À 10 minutes de la rivière
- Accès en voiture jusqu'au pont Napoléon, et ensuite marche d'approche de 10min.

Participants

Nombre de places limités:
10 personnes

Valeur

Inclu:

- logement (dortoir dans une maison typique des Pyrénées)
 - ateliers durant les trois jours
- Pré vente jusqu'au 1er mai: 270€
Tarif Normal: 330€


Valider son inscription

Envoie d'un chèque d'arrhes de 20% du montant soit 56€ ou 66€ à Etcheberry Barbara, 21 route de gavarnie, 65120 Luz-Saint-Sauveur
Le reste sera à payer sur place soit 224€ ou 264€

Reservation

+33 6 48 79 32 47 - Barbara Etcheberry



A group of hikers with backpacks walking through a dense forest. The hikers are seen from behind, moving away from the camera. The forest is lush with green foliage and tall trees. The lighting is soft, suggesting a shaded forest environment.

Ces trois jours seront une invitation à vous découvrir, à laisser bouger en vous ce qui doit l'être, et à repartir avec une connexion plus profonde à votre corps, votre créativité et votre élan intérieur, prêt à s'épanouir.

UN VOYAGE DU CORPS AU COEUR DE L'ÊTRE

| Edition complète - 2026