

retraite

*corps apaisé...
esprit éveillé*

Renseignements et réservation :

06 82 71 63 73

loasisdesfamilles@gmail.com

Perche Ornaïs
5 - 9 novembre 2026

*4 jours pour s'offrir une remise en forme corporelle et spirituelle,
où le **jeûne** purifie, la **nature** réconcilie, l'**art** élève et la
rencontre permet l'éveil des consciences...*

CONTENU

Accompagnement au jeûne

Massages divers pour libérer les tensions

Conférences sur le thème de l'alimentation, vecteur de santé physique et mentale

Méditations, bains sonores et yoga pour apaiser l'esprit

Explorations artistiques : chant, argile, dessin

Randonnées en forêt

Balade botanique en poésie pour éveiller les sens et l'imaginaire

Ateliers collectifs : explorer sa relation à l'alimentation, atelier permaculture

Veillées : Performance musique, poésie et sculpture
Méditation-relaxation / lecture poétique



Vendredi 6 novembre

- Jour 1 -

10h – 11h30: Accueil

- Jus naturel
- Présentation de l'équipe
- Présentation du cadre et du déroulement de la retraite
- Présentation des participants

12h – 13h30 : conférence sur le “**sens de jeûner**” animé par Vincent

pause

14h30 – 16h : Atelier « **Mon histoire avec l'alimentation ?** » animé par Margareth

16h30 – 19h : Soins corporels (sur réservation) avec Sylvie et Vincent
Randonnée pédestre avec Alain

19h30 : Bouillon de légumes / **conférence participative** avec Vincent
“Y a t il un lien entre le bien être physique, la connexion à soi et l'alimentation et la santé mentale?”

21h : Bains sonores avec Sylvie



Samedi 7 novembre

- Jour 2 - 9h30- 11h : Accueil

- Jus naturel
- échanges

11h30 - 14h : Randonnée pédestre avec Vincent

pause

15h - 16h30 : Atelier « La voix dans le corps » animé par Martine

Mettre sa voix et son corps en mouvement

16h30 – 18h30 : Soins corporels (sur réservation) avec Sylvie ou Vincent,
Randonnée pédestre avec Alain

19h00 - 20h : Bouillon / soins corporels (sur réservation) / **conférence** avec Vincent
(suite du lien entre l'alimentation, l'écoute du corps et la santé mentale)

20h30 : Dialogue à trois voix : poésie, sculpture et musique avec Sylvie, Sylvain,
Margareth et Alain



Dimanche 8 novembre

- Jour 3 -

9h30- 11h : Accueil

- Jus naturel
- Echanges

11h30 -12h30 : séance de méditation (Exercices de respiration, échauffement articulaire, postures, relaxation...) avec Fanny, professeure de yoga à la ferme du Moulin Butin

pause

14h00-15h30 : Atelier permaculture avec Sylvain, jardinier et maraîcher de la ferme du Moulin Butin

16h30 - 18h30 : Soins corporels (sur réservation) avec Sylvie et Vincent, ou bien **balade poétique** avec Flora

19h - 20h : Bouillon / Soins corporels (sur réservation)

20h30 : Veillée Lecture poétique au coin du feu avec Flora



Lundi 9 novembre

- Jour 3 -

10h – 11h : Accueil

- Jus naturel
- Echange collectif : “Avec quoi repartez-vous ?”

11h30 – 13h : Conférence sur le thème de la reprise alimentaire avec Vincent

13h30 - 15h : Récoltes de la retraite

Clôture



LE COLLECTIF



Margareth Paulo

Conceptrice du Séjour

Gestalt-thérapeute
Médiatrice culturelle
Créatrice de l'Oasis des familles
(Montreuil - 93)
margarethgestaltparis10.com
facebook.com/loasis.desfamilles.9



Vincent Devoreix

Responsable Santé

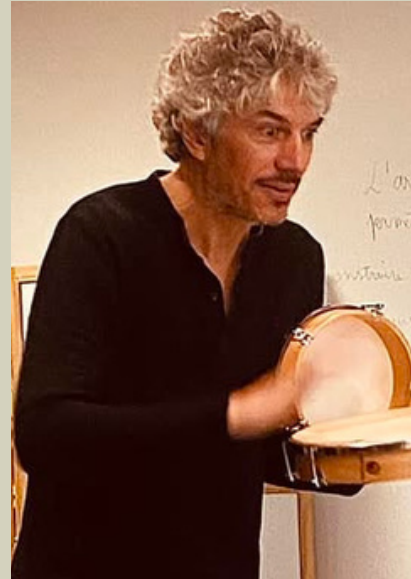
Naturopathe, accompagnateur
et encadrant de séjours jeûne
à interludebienetre.ch
et au Chemin de la santé
chemindelasante.com
Guide de montagne
Praticien en massage thaïlandais



Sylvie Gaudenzi

Intendance et alimentation

Praticienne en massage sonore
Formatrice
enfancemusique.asso.fr



Alain Paulo

Intervenant

Musicien, gestalt-praticien
Formateur
enfancemusique.asso.fr
sou-paris.com



Fanny Descazeau

Intervenante

Professeur de Yoga
Créatrice du projet de la ferme
du Moulin Butin
moulinbutin.fr



Martine Midoux

Intervenante

Chanteuse lyrique
Metteuse en scène
martinemidoux.com



Sylvain Gaudenzi

Intervenant

Plasticien
Formateur
enfancemusique.asso.fr



Flora Delalande

Intervenante

Poétesse
floradelalande.wordpress.com



Sylvain Besnier

Intervenant

Spécialiste en maraîchage
Professeur de yoga
Créateur du projet de la ferme du Moulin Butin
moulinbutin.fr



INFORMATIONS PRATIQUES

Dates :

Du jeudi 5 novembre 2026 à partir de 18h au lundi 9 novembre 15h.

Lieu :

Perche ornaïs (La Perrière - 61)

Logements :

Le presbytère de la Perrière - www.gites-de-france.com/fr/normandie/orne/le-presbytere-la-perriere-61g464

La Grande maison Volganza à Saint-Fulgent-des-ormes - www.lamaisonvolganza.fr

Participation financière :

550 € incluant l'ensemble des activités et l'accompagnement (à l'exception des massages) + **140 €** de frais d'hébergement pour 4 les nuits (un **acompte de 200 €** sera demandé au moment de l'inscription)

Comment venir :

En voiture depuis Paris :

A11 direction Chartres / Le Mans - Durée : 2h15 – 2h30

Co-voiturage possible.

En train depuis la Gare Montparnasse :

Arrêt Gare de Nogent le Rotrou (direction Le Mans). Durée : 1h40.

Une navette groupée sera organisée.



A PROPOS DE L'ACCOMPAGNEMENT AU JEÛNE



Concernant le jeûne, vous serez accompagné par Vincent pour effectuer votre descente alimentaire en amont, une étape très importante à suivre avec rigueur pour que le corps entre dans le processus en douceur (un protocole de mise en place vous sera communiqué) .

Pendant la retraite, **un jus frais vous sera proposé le matin ainsi qu'un bouillon le soir, pour ceux qui souhaitent effectuer le jeûne complet.**

Pour les personnes **qui nécessiteraient de s'alimenter un peu, un véritable potage pourra être servi le soir ainsi qu'une compote maison.**

Un entretien téléphonique vous sera proposé.

