

Retraite personnalisée

La Chrysalide

*Un cocon pour revenir au coeur de soi,
accueillir ou initier le changement,
fabriquer ses nouvelles couleurs*

SOINS & ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUELS • ATELIERS VOIX, CORPS, MEDITATION
RESSOURCEMENT • NATURE • TEMPS LIBRE ET REPOS FERTILE



Du 6 au 12 avril (6 jours-6 nuits) ou du **8 au 12 avril 2026** (4 jours/4 nuits)

6 places disponibles - Ouverture des réservations le 6 mars

Pour qui et pourquoi cette retraite ?

Que ce soit pour passer un cap, comprendre ou accueillir une transformation qui pousse du dedans ou s'impose du dehors, ou pour chercher une nouvelle direction porteuse de sens, il est salutaire, à certains moments de la vie, de **faire un pas de côté pour venir interroger de nouveau qui l'on est et ce que l'on désire profondément.**

Cette retraite personnalisée est une occasion précieuse de s'extraire momentanément de la course du Faire pour **s'accorder cette pause de clarté, et revenir à l'Être** de chair, de souffle et d'amour que nous sommes.

Dans un cocon de nature propice à la paix et à la reconnexion, entre Vercors et vallées sauvages de la Drôme, l'opportunité vous est offerte de construire la retraite dont vous avez besoin pour interroger et nourrir **cette délicate part de mystère qui s'exprime en vous d'une façon unique.**



Vous y trouverez chaque jour:

- un temps de soin / accompagnement individuel,
- et 2 ateliers collectifs,

qui structurent votre séjour et vous aident à ouvrir un nouveau champ des possibles : déjouer les blocages, mettre en lumière les ressources, enclencher une dynamique...

Entre ces rendez-vous, vous avez l'espace de vous reposer, **de vous retrouver, de vous mettre à l'écoute de vos besoins profonds** - de vous rendre disponible à ce qui a besoin d'être choyé en vous.

Le Corps et le Coeur, ces grands messagers, sont au centre de notre attention pendant toute la retraite.

Dans les temps d'ateliers partagés, **le souffle, le son et le chant** sont parmi les alliés possibles, ainsi que **d'autres pratiques corporelles ou créatives** qui vous sont proposées en complément ou alternative.

Plus qu'une parenthèse, cette retraite vous soutient à **catalyser une compréhension nouvelle, un changement positif, le déploiement d'un nouvel élan créateur** dans votre vie.

Comme la nymphe dans la chrysalide, **c'est vous qui détenez les ressources cachées, le potentiel de transformation, la sagesse intérieure.** Nous créons ici le cocon, l'espace fécond et soutenant pour que vous puissiez en trouver l'accès.

Programme journalier

- * **Pratiques matinales inspirantes** en petit groupe (1h) : éveil corporel/vocal, yoga doux, pranayamas (pratiques de respiration), méditation chantée...
- * **1 soin/accompagnement individuel** (selon formule : voir Personnaliser votre retraite)
- * **Temps libre, balade, repos fertile**, exploration autonome des sources d'inspirations mises à disposition...
- * **Partages et ateliers** en fin de journée (1h-1h30) : chant, yoga du son, danse libre, dessin méditatif, cercle de parole

Personnaliser votre retraite

La retraite comprend une trame commune (ateliers et temps partagés avec les autres participant.e.s), et une partie de soins/accompagnements individuels que vous pouvez ajuster et personnaliser selon votre recherche.

Deux formats sont proposés :

* **Parcours « SoCLE »**

2 séances Accordage par les fascias
2 séances au choix
Soit 4 soins ou accompagnements individuels, répartis sur 4 à 6 jours selon la durée de retraite que vous choisissez.

* **Parcours « Unité »**

2 séances Accordage par les fascias
2 séances Boussole intérieure
2 soins de votre choix
Soit 1 soin ou accompagnement individuel quotidien sur une durée de 6 jours.



Les soins et accompagnements individuels

*** Fasciathérapie intégrative**

Notre corps est un grand allié sur notre chemin d'évolution. Dépositaire d'une sagesse innée qui ne se trouve nulle part ailleurs, il offre des clés précieuses lorsqu'on cherche à mettre sa vie en cohérence avec ce que l'on est profondément.

Les fascias, tissus omniprésents dans le corps, sont une interface majeure entre le corps physique, les émotions et la pensée. Ils portent l'empreinte de notre vécu dans ces différents plans, et également une force de résolution de ce qui n'a pas encore été intégré, digéré, dépassé. Basée sur un toucher lent, profond et empathique, la fasciathérapie intégrative vient remettre en mouvement et en circulation ce qui s'est figé, et reconnecter la personne à son potentiel. C'est un soin doux et puissant de régulation et harmonisation somatique, psychique et émotionnelle. Ce soin est inclus dans toutes les retraites. Chaque séance supplémentaire ouvre la possibilité de contacter des ressources et informations un peu plus profondes.

Durée 1h-1h15

*** Boussole intérieure**

Une séance d'accompagnement individuel qui s'appuie sur différents outils pour trouver de la clarté, de l'inspiration, une aide à la navigation. Décryptage et accueil empathique des émotions, clarification des blocages et freins, identification des ressources ; travail sur l'intuition, l'écoute de soi, le sentiment d'alignement ou de désalignement comme outils personnels de navigation.

Une séance en début de retraite et une autre à la fin sont un appui précieux si vous souhaitez mettre de la clarté sur une problématique ou situation, ou si vous cherchez une inspiration nouvelle.

Durée 45 mn-1h

*** Soin sonore**

Un soin ajustable à votre demande, qui selon votre besoin peut vous amener vers une relaxation profonde, et/ou dans un voyage guidé de compréhension / libération, accompagné par le son, la vibration, les mélodies ou les rythmes.

Vous choisissez intuitivement les instruments qui vous appellent : voix, gong, tambours médecine, diapasons, bols cristallins, petits instruments harmoniques...

Cette séance permet de court-circuiter le mental, d'apporter plus de souplesse et de douceur dans le corps par l'action douce et profonde des vibrations, et d'aller retracer dans le corps un chemin vers votre espace de sérénité profonde.

Durée 45 mn-1h



✿ **Constellation familiale individuelle**

Cette séance propose un travail thérapeutique sur les dynamiques inconscientes issues du système familial ou intérieur. À l'aide de supports symboliques (figurines, papiers au sol, visualisation...), la personne met en lumière les schémas répétitifs, loyautés invisibles ou blocages transgénérationnels qui influencent sa vie. Cette approche offre une nouvelle compréhension de son histoire, favorise la libération émotionnelle et ouvre la voie à des changements profonds.

Durée 45 mn-1h

✿ **Soin énergétique**

« Concernant la matière, nous nous sommes trompés. Ce que nous avons appelé matière n'est que de l'énergie qui a ralenti sa vibration afin d'être perceptible par nos sens. » Albert Einstein
Nous sommes tous pétris d'informations subtiles qui se sont densifiées dans la matière sous une certaine forme. Complémentaire des soins traditionnels, qui partent du symptôme, le soin énergétique enrichit la perspective en approchant la situation depuis un autre angle de vue : il agit dans le champ des informations subtiles afin de les mettre à jour, de les harmoniser, de libérer des mémoires qui freinent la libre circulation de l'énergie. Cette approche qui travaille sur l'« encodage énergétique » de notre matière prend tout son sens lorsqu'on rencontre dans sa vie une thématique récurrente, ou que l'on peine à transformer une situation, une émotion en partant directement de la matière.

Durée 45 mn-1h

L'équipe d'accompagnement

✿ **Maïa**

Accordage par les fascias, Boussole intérieure, soins sonores, ateliers voix et corps, coordination de la retraite

Chanteuse et musicienne intuitive, praticienne en fasciathérapie intégrative, Maïa vous accompagne dans cette chrysalide par son écoute fine de toutes les dimensions de l'être, son toucher profond et empathique, son sens aigü de la relation, un art sonore et corporel inspiré - et par son talent à faire émerger ce supplément d'âme et de conscience qui rend possible l'évolution individuelle et collective.



✿ **David Ringrave**

Boussole intérieure, Constellation familiale, Soin énergétique

Son parcours atypique l'a mené d'une carrière d'entrepreneur accompli à l'exploration assidue de différentes approches holistiques - soin énergétique, yoga, constellations familiales, facilitation en intelligence collective... David en a retiré une aptitude affûtée à déceler l'étincelle, comprendre les dynamiques internes, capter et suivre l'énergie du changement. En individuel ou en collectif, il met en place des espaces sécurisants propices aux prises de conscience et transformations intérieures. Par son approche alliant savoir-faire, intuition et respect du rythme de chacun, il accompagne chacun.e vers une meilleure compréhension de soi, et vers le déploiement de son potentiel.

Dates, durée, tarifs

✿ Du lundi 6 avril à 18h au dimanche 12 avril 16h

6 jours / 6 nuits

4 places disponibles

Tarif parcours Socle 6 jours (4 soins individuels) : 950 €

Tarif parcours Unité (6 soins et accompagnements individuels , soit un par jour) : 1100€

✿ Ou du mercredi 8 avril à 18h au dimanche 12 avril 16h

4 jours / 4 nuits

2 places disponibles

Tarif parcours Socle 4 jours : 850€

Le tarif comprend l'hébergement, 4 à 6 soins individuels selon la formule choisie, 2 ateliers journaliers en petit groupe, la mise à disposition des espaces de pratique et de la cuisine/salle à manger, la coordination de la retraite, des pistes pour préparer votre parcours en amont et l'intégrer dans votre vie après.

Il ne comprend pas les repas et les transports (voir Infos pratiques).

Règlement possible en 2 à 4 versements échelonnés.

Le lieu d'accueil et l'hébergement



✿ Le Dodécadôme, 26400 Cobonne (Drôme)

✿ Vous êtes hébergé.e sur place, à côté de la salle d'activité et de la salle de soins, dans un site de nature exceptionnel, sur les pentes douces du piémont du Vercors. Les chambres sont simples, vastes et lumineuses, ouvertes sur la nature.

✿ A votre disposition autour de l'hébergement :

- une salle d'activité circulaire, écoconstruite, ouverte sur l'horizon, pour nos rendez-vous en petit groupe et pour vos pratiques personnelles
- jardin, baignade naturelle, forêt de chênes, départs de balades, rivières sauvages à proximité...

✿ L'esprit du lieu :

*Notre souhait est d'offrir ici un espace dédié
au chemin intérieur,
à la transformation personnelle et collective,
à la régénération vivifiante des liens à soi et au monde,
au ressourcement et à l'intégration,
à l'éclosion et à la célébration,
à la Beauté.*



Infos pratiques

- * La retraite démarre le 1^{er} jour à 18h et se termine le dernier jour à 16h
- * Adresse : Le Dodécadôme, 1070 montée de Baume rousse, 26400 Cobonne.
Accès en transports publics : navette possible depuis la gare de Crest, via Valence TGV. La gare de Valence TGV est desservie en 2h15 de Paris et 1h de Marseille.
Accès voiture : 50 mn de Valence, 1h30 de Grenoble, 2h de Lyon, 2h30 de Montpellier.
- * Repas en autogestion. Des suggestions d'intentions et d'approvisionnement vous seront transmises pour que la nourriture physique vous accompagne et vous soutienne tout au long de votre retraite. Notre région est particulièrement bien achalandée : nous pourrions vous indiquer où trouver des produits bio et locaux de qualité auprès des producteurs.
- * Vous choisissez au moment de votre réservation les accompagnements et prestations qui vous appellent. A votre arrivée, selon disponibilités, nous pourrions affiner ou modifier ensemble votre programme.
- * Ouverture des réservations le 6 mars. 6 places disponibles.

Renseignements et réservations

- * Vous nous transmettez votre demande de réservation en précisant si vous arrivez avec une situation, intention ou thématique précise à explorer, ou quelle est votre recherche personnelle dans cette retraite.
- * Nous faisons un retour pour confirmer les inscriptions. Vous transmettez un chèque d'arrhes de 300€, qui réserve votre place.
- * Pour toutes infos et questions : Maïa 07 68 07 01 28 / maia@ecomail.fr

Pour clore votre retraite en beauté

Dimanche 12 avril à 17h et 18h30, vous aurez la possibilité de participer au bain sonore et/ou au concert co-créé « Unies sont nos voix », proposés par **Claude Brame** sur le lieu de votre retraite. Un temps de partage profond dans le chant et dans le coeur.
Billetterie en ligne sur son site internet : <https://www.terrenchantee.com>



 **Demande de réservation**

La Chrysalide

Retraite personnalisée

- * Prénom, nom
- * Adresse
- * Téléphone
- * Courriel
- * Age
- * Mode de transport envisagé



Note d'intention et précisions :

(sur papier libre)

- * Quelle situation, thématique, ou intention souhaitez-vous explorer dans cette retraite ?
- * Y a-t-il un contexte (médical, familial, social...) ou d'autres précisions dont nous devons avoir connaissance pour mieux vous accompagner ?
- * Quelques informations sur votre pratique vocale / corporelle / méditation... :

Dates et format de retraite souhaités :

- 6 au 12 avril 2026** (6 jours-6 nuits)
 - Parcours Socle 6 jours (4 soins/accompagnements individuels) 950€
 - Parcours Unité (6 soins/accompagnements individuels) 1100€
- 8 au 12 avril 2026** (4 jours-4 nuits)
 - Parcours Socle 4 jours (4 soins/accompagnements individuels) 850€

A retourner à dodecadome@gmail.com, ou par la poste :

Le Dodécadôme, à l'attention de Maïa, 1070 montée de Baume rousse, 26400 Cobonne