



Une cabane en forêt, un lien à explorer

# Retraite En Duo

## *Yoga & Créativité*

28-30 Août 2026

A 1h de Paris, proche Milly-la-Forêt • Petit groupe



# L'ESPRIT DE LA RETRAITE

Une expérience immersive en forêt pour nourrir, avec intention, un lien précieux avec la personne de votre choix. Mère et fille, sœurs, frères, amies, cousins, partenaires de vie... cette parenthèse est une invitation à vivre ensemble une expérience hors du quotidien et prendre soin du lien qui vous unit.

Entre mouvement et contemplation, temps de silence et de partage, la nature sera notre écrin pour re-trouver le chemin de sa créativité, de son imaginaire, et vivre à deux une expérience riche et joyeuse.



# LES CHEMINS QUE NOUS EMPRUNTERONS

## **Le Corps – Yoga avec Marion**

Un yoga vivant, accessible et non-performatif. Matins dynamiques inspirés de l'Ashtanga Vinyasa (ancrage, fluidité, vitalité) et soirées Yin & Yoga Nidra (relâchement profond, intégration)

## **L'Expression – Créativité & Sophrologie avec Nathalie**

La sophrologie comme outil pour explorer ses ressentis et renouer avec sa créativité, sans contraintes techniques : visualisations guidées & explorations sensorielles, créations artistiques en solo et en duo...

## **La Nature – Cadre vivant**

La forêt comme lieu d'expériences : balades en pleine conscience, espaces de silence et de contemplation, Land Art...



# LE LIEU

Un éco-gîte insolite, niché au fond des bois, proche de Milly-la-forêt (1h de Paris). La cabane, construite dans les années 60' par le père de Nathalie, artiste, est un lieu de filiation traversé par les générations. Rustique, simple, elle invite à sortir du confort citadin pour vivre une expérience de proximité rare avec la nature. Nuit en cabanes duo avec vue sur la forêt et ses rochers, salle de bain partagée dans la maison et douche balinaise entre les rochers.



# INFORMATIONS PRATIQUES

## LE FORMAT

3 jours et 2 nuits du 28 au 30 août 2026. Arrivée le vendredi midi et départ le dimanche fin d'après-midi. Petit groupe, à partir de 16 ans.

## LA NOURRITURE

Délicieux repas végétariens pour nourrir le corps et l'esprit, proposés par Cynthia, cuisinière et naturopathe.

## TARIF

Hébergement et repas : 190€ (+40€/pers pour la chambre double à l'intérieur de la maison) | Frais d'animation : 190€

**Total** : 380€ par personne tout compris. **Offre Early-Bird** : -10% sur les deux places pour le premier Duo inscrit.

## INFO & RÉSERVATIONS

@ [mariondvlyoga@gmail.com](mailto:mariondvlyoga@gmail.com) • [contact@nathaliebergeronduval.fr](mailto:contact@nathaliebergeronduval.fr)

📞 0678965260 • 0622777771



**Nathalie** Praticienne en sophrologie depuis 25 ans, formée au CEAS Paris, j'anime des formations sur les émotions, le handicap visuel et le yoga du rire. Rigoureuse et créative, je propose des accompagnements simples et accessibles favorisant l'autonomie, et conçois des interventions mêlant bien-être et créativité. Artiste peintre et collagiste, ma pratique artistique a été profondément transformée par la sophrologie.

**Marion** Pratiquante de Yoga depuis 15 ans, je transmets l'Ashtanga Yoga depuis 2019, avec un souci d'accessibilité et de respect du rythme de chacun, et j'aime l'équilibrer avec des pratiques douces comme le Yin Yoga. Mon approche est vivante, engagée et non performative, pour que le mouvement soit un chemin d'écoute, de présence et de transformation. Basée à Lisbonne depuis 2021, j'enseigne principalement à Agora Lisboa.

**Nous sommes un duo mère et fille.** Au fil des années, nos chemins et nos pratiques se sont entrecroisés - le yoga, la sophrologie, la créativité - et aujourd'hui, nous choisissons de réunir nos outils pour co-animer ces retraites en duo. Pour explorer les ponts entre le corps et l'expression, le mouvement et l'imaginaire, l'ancrage et la création. Cette retraite est aussi un espace de recherche pour nous. Nous y explorons ce lien qui nous unit et se transforme avec le temps, celui qui se nourrit d'écoute, de respect et de liberté. Transmettre ensemble est une manière de cultiver ce lien, et d'ouvrir un espace où d'autres duos peuvent vivre et honorer le leur.