

Retraite Vie Intuitive



3 jours au vert pour :

- **te régénérer** et prendre de la **hauteur**, dans la **douceur** et la **lenteur**
- **habiter ton corps** et **apprivoiser ta sagesse innée**
- **écouter à l'intérieur de toi** pour te **créer** une **vie plus alignée**



Du **vendredi 6 au dimanche 8 mars 2026**

à **La Kambrousse**, entre Poitiers et La Rochelle

Animé par **Charlotte Brunel**,
Naturopathe et Coach
Et **Julia Peyron**, Coach en
développement intégral et formatrice

Cette retraite est faite pour toi si :

→ tu as envie d'un **temps dédié** à **te régénérer** et de **te souvenir** de ce qui **vibre en toi**.

→ c'est important pour toi de **te reconnecter à toi** : ton **corps** et tes **émotions**, tes **besoins**, tes **priorités**, ton **énergie** et tes **ressources**, le **chemin qui fait sens** pour toi et fait **pétiller la joie en toi**.

→ tu veux clairement **faire évoluer tes fonctionnements** et **te transformer**, pour vivre ce à quoi **tu aspires vraiment**. En te respectant. Tu as **besoin d'un cadre** pour te donner la **clarté** et **l'impulsion** de ça.

→ **l'intuition, ça résonne fort pour toi** : tu veux lui **donner plus de place dans ta vie**.





Ce que cette Retraite va t'apporter :

- Retrouver le **contact avec ta solidité intérieure**
- **Ressentir** comment ton **corps et tes émotions** t'indiquent **ce qui est juste**
- **Te relier à ton intuition** pour **informer ta posture, tes choix**, et être en **relation de façon alignée**
- Des **libérations**, si c'est prêt en toi et si tu aspires à ça
- De l'**audace**, du **focus**, ta **capacité à agir** parce que la **voie est claire intérieurement**
- Des **outils que tu t'approprieras** pour les réutiliser
- Des **rencontres vraies, profondes, inspirantes**
- Un **plan d'action concret** pour **insuffler ta vie intuitive dans ton quotidien**

BREF : une immersion qui transforme ton contact avec toi, les autres, le monde.

Un rappel à qui tu es, qui crée de l'évidence et de la fluidité pour agir.



Notre programme

JOUR 1

Sortir de ma tête, descendre au contact de mon corps

RELAXATION PROFONDE
ACCÉDER À L'INTUITION
CERCLE DE PAROLE D'OUVERTURE

Déjeuner

TEMPS SOMATIQUE : ÉCOUTER
MON CORPS, INTÉGRER SA
SAGESSE

Dîner

SOIRÉE SURPRISE



JOUR 2

L'intuition, une conversation avec ce qui est vivant en moi : connexion émotionnelle

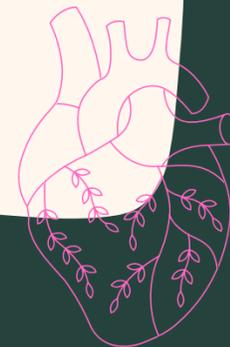
RÉVEIL CORPOREL : ANCRAGE
S'OUVRIR À RESSENTIR LES
ÉMOTIONS, LIBÉRER CE QUI EST PRÊT
À L'ÊTRE : MÉDITATION GUIDÉE
PARTAGE D'EXPÉRIENCE ET
INTÉGRATION
TEMPS DANS LA NATURE

Déjeuner

MOUVEMENT INTUITIF
L'INTUITION AU SERVICE DE CE QUI
EST IMPORTANT POUR MOI :
PRATIQUE EN BINÔMES/TRINÔMES
CERCLE DE PAROLE

Dîner

SOIRÉE LIBRE



JOUR 3

Vivre depuis ma guidance intérieure

ANCRAGE ET CERCLE
D'OUVERTURE
ÉCRITURE INTUITIVE / TEMPS
CRÉATIF
OU HUTTE DE SUDATION (À
CONFIRMER)
RITE DE PASSAGE REBOZO

Déjeuner

MIROIR DE RESENTI
PLAN D'ACTION : INTÉGRER MON
INTUITION À MA VIE
RITUEL DE FERMETURE

16H : Fin de la retraite



Les ingrédients de cette Retraite

INTELLIGENCE COLLECTIVE

Cercles de parole
Écoute, partage & soutien
Bienveillance & douceur

COACHING EN DÉVELOPPEMENT INTÉGRAL & NATUROPATHIE

Pour intégrer toutes les dimensions de votre vie !

PROCESSUS DE DÉVELOPPEMENT

Transmission et travail d'introspection
Pratiques pour créer de l'espace pour les engagements centraux de votre vie
Visualisation pour connecter à vos ressources de façon profonde

PLEINE CONSCIENCE ET CONNEXION AU CORPS

Méditations guidées
Relaxations & exercices de respiration
Réveil corporel & mouvement intuitif

UN COCON DE TRANSFORMATION

Cadre de sécurité
Légèreté et inspiration
Marche dans la nature environnante
Rythme doux
Repas sains et gourmands
Lieu ressourçant



Vos facilitatrices



JULIA PEYRON
COACH PROFESSIONNELLE
CERTIFIÉE
& FORMATRICE

Diplômée de l'EM Lyon en 2011, j'ai commencé mon parcours pro en RH au sein de LVMH. Puis, une année sabbatique m'a amenée à me former à San Francisco au coaching.

Depuis 2017, j'accompagne mes clients autour de : se rappeler qui l'on est profondément, s'autoriser à être soi, se libérer du Critique Intérieur, rayonner son potentiel, se montrer avec fluidité, s'aligner.

Ma pratique intégrative inclut toutes les dimensions de l'humain. Je travaille aussi avec des approches thérapeutiques permettant la guérison de l'enfant intérieur.

Je suis l'auteure du livre "Le Voyage avant le Voyage", récit de quête de sens et d'alignement, et je partage du contenu sur YouTube.

Je vis à Bordeaux, je suis mariée et maman de Marcel, 5 ans, et Madeleine, 3 ans.

Pour me découvrir, [c'est par ici](#) !



CHARLOTTE BRUNEL
NATUROPATHE
& COACH

Pendant 7 années, j'ai accompagné des équipes et des managers dans leur évolution professionnelle en tant que RH.

Puis, j'ai ressenti l'appel d'accompagner l'humain autrement, dans toutes ses dimensions. C'est ce qui m'a menée à la Naturopathie et à une vision du bien-être qui relie le corps, l'énergie, l'émotionnel et l'esprit.

Aujourd'hui, j'aide les personnes à réapprendre à se connaître, à écouter leurs signaux intérieurs, à se reconnecter à ce qui est juste pour elles.

J'aime faciliter les prises de conscience, ouvrir des espaces où chacun peut se déposer, expérimenter, se libérer, et avancer vers une vie plus alignée.

Je crois profondément en la puissance de la sensibilité, du mouvement du corps, des rituels, et des échanges sincères.

Je vis à Paris avec ma famille, et je suis maman de Raphaëlle (5 ans) et de Maël (18 mois), qui m'enseignent chaque jour la présence, l'écoute et l'importance de prendre soin de moi pour prendre soin des autres.

Pour me découvrir [c'est par ici](#) !



Un lieu de ressourcement exceptionnel



La Kambrousse

Entre La Rochelle et Poitiers

Gare la plus proche : Niort

À 2h de Paris et 2h30 de Bordeaux + navette



Pour découvrir le lieu, [c'est ici](#) !

Témoignages

“La retraite en 3 mots ? Rires & Good Food -
Profondeur & Bienveillance - Force du
Collectif & Quête individuelle” - **Constance**



“Grâce à cette retraite je dirai en 3 mots que j'ai regagné de la
CONFIANCE DANS L'HUMANITE.

Je me suis sentie plus sereine, apaisée et confiante face à
l'anxiété générée par les gros enjeux actuels (les enjeux
planétaires : changement climatique, extinction de biodiversité)
J'ai appris ce qu'est l'écoute profonde- active- bienveillante, j'ai
appris à ajouter de la douceur dans mes challenges et ambitions,
les miens et ceux que je propose aux autres.
Cela me permet d'être plus alignée avec mes valeurs et ce qui
m'anime tous les jours.” - **Isabelle**



“Cette retraite fut un moment hors du temps. J'ai tout aimé : le
cadre, l'alimentation, les personnes retrouvées et rencontrées,
les partages, les moments de solitude... La sensation d'être au
bon endroit au bon moment.

Merci d'avoir créé cette bulle, c'est un vrai plaisir, un vrai
apprentissage pour moi. Vous êtes inspirantes, puissantes et
remplies de douceur.” - **Éléa**



**“IL Y A UNE VOIX QUI N’UTILISE PAS DE MOTS. ÉCOUTE.”
- RUMI**



Infos pratiques



→ La Retraite a lieu à La Kambrousse (gare TGV de Niort), du vendredi 6 mars à 10h au dimanche 8 mars à 16h.

C'est un lieu fondé par Marc de la Ménardière et Malory Malmasson, qui sont des personnes alignées, engagées et inspirantes. Nous aurons la chance de les côtoyer durant ces journées !

→ Tarif de la Retraite :
500 euros early bird jusqu'au 31/12/25
puis 555 euros

→ Ce prix comprend l'accompagnement de Julia et Charlotte ainsi que la pension complète pour 3 jours et 2 nuits.

Pour une chambre individuelle prévoir un supplément de 15 euros.



Pour vous inscrire :
Écrivez un mail à Charlotte ou Julia.

Confirmation de votre inscription via règlement de 200 euros auprès de la Kambrousse.

Nous avons hâte de partager ces moments précieux avec vous !

**Retraite
Vie Intuitive**

Bienvenue !



INSCRIPTIONS & QUESTIONS

Julia PEYRON
06 68 53 56 98
hello@juliapeyron.fr

Charlotte BRUNEL
06 81 02 43 34
charlottebrunel.naturo@gmail.com