



# PROGRAMME EXPLICATIF

## « JUSTE » UNE RETRAITE

avec *Steven Gérenton et Chloé Tribotté*



### Chloé Tribotté



Communicatrice Animale,  
Thérapeute Animale,  
Médium

### Steven Gérenton



Instructeur SOMA,  
Musicien,  
Facilitateur d'Ecstatic Dance,

*Nous te proposons une semaine en immersion dans un chalet haut de gamme, dans les Alpes, pour te reconnecter à ton essence, développer tes capacités extrasensorielles et ton pouvoir créateur, vivre en communauté, chanter, danser, rire, échanger, partager, kiffer, vibrer...*

## POURQUOI « JUSTE » UNE RETRAITE ?

Parce qu'il n'y a pas de mot pour la définir. Ce projet, c'est **un mélange de nos deux univers** complètement différents et carrément complémentaires. C'est **un cocktail de partages** avec notre cœur, notre expérience, tout ce qu'on a envie de te transmettre pour que tu puisses toi aussi, **mettre en lumière ces clefs en toi** pour avancer vers un monde nouveau...

*C'est « Juste » une retraite, parce qu'en toute simplicité, nous sommes deux enfants remplis de magie, et qui avons hâte de partager tout cela avec d'autres enfants pleins de magie comme toi !*

## - PROGRAMME -



*« Les pieds sur terre, la tête dans les étoiles... »*

*Une semaine que tu n'es pas prêt.e d'oublier. Nous t'accompagnerons à travers un voyage intérieur puissant et intense, connecté à un groupe bienveillant de 12 personnes, dans le partage et l'accueil des émotions sans jugement. Le rythme de cette semaine se fera en accord avec les énergies du moment et de chacun.e.*

*Arrivée :*

Lundi 11 Octobre, 14h00

Cette première journée nous permettra de nous installer, de prendre nos marques avec les lieux et commencer à faire connaissance.



## *Ateliers et Enseignements :*



. **NUMÉROLOGIE** : Durant cette semaine, nous partagerons des moments initiatiques où tu apprendras grâce à ta date de naissance ainsi que tes noms et prénoms, à déchiffrer les différentes symboliques et particularités qui composent ton identité. Tu apprendras la symbolique de chaque chiffre et tu pourras les mettre en relation ensemble dans ton thème numérogique pour interpréter les « clefs » qui te permettent d'avancer dans les différents domaines de ta vie.

. **COMMUNICATIONS SUBTILES** : Tu apprendras à développer tes capacités extra-sensorielles, ton ressenti / ton intuition. Tu apprendras également à connaître quelles sont tes capacités pour interagir avec le monde subtil. Comment fonctionnes-tu, lesquels de tes sens sont plus ou moins actifs chez toi ? Et nous ferons différentes Communications ensemble, avec des Animaux, ou des défunts (Humains ou Animaux) selon l'envie de chacun.

. **ECSTATIC DANCE** : Ce sont des sessions de danse intuitive, de connexion avec ton âme. Ton corps n'aura qu'à suivre le mouvement des musiques, sans règles, sans jugement, simplement en pleine écoute de toi-même et de ce que ton corps a à te faire découvrir sur toi.

. **MÉDITATIONS** : Elles rythmeront l'ensemble de cette semaine, que ce soit des méditations guidées où plutôt des méditations dynamiques, selon l'objectif recherché du moment. Tu n'auras qu'à te laisser porter dans le but de te connecter à tous tes ressentis.

. **RESPIRATIONS HOLOTROPIQUES / SOMA \***: Durant cette retraite, la respiration consciente aura une place importante. En plus des nombreux bienfaits de ce type d'exercice, tu apprendras à te servir de ces outils pour t'aider à manifester tes rêves.

Elles t'aideront à installer un rituel avec toi-même, avec ton corps, et à te connecter bien plus rapidement à ce qu'on appelle, « les états de conscience modifiés ».

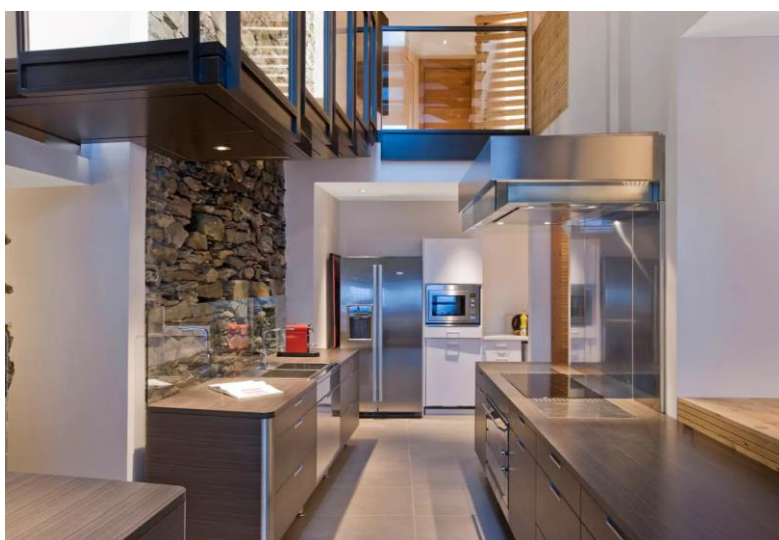
*\* Les ateliers de respiration ne sont pas destinés à tout le monde, en effet, à titre préventif, les personnes sujettes aux crises d'épilepsie avec des problèmes cardio-respiratoires, ou souffrants d'hypertension sont priées de nous le faire savoir avant leur inscription.*

... Et bien sûr, de nombreux moments de jeux, de détente, de musique, et de partages en tout genre ! Nous te réservons quelques surprises au cours de cette retraite. 😊

### *Repas et Logement :*

. Nous aurons le plaisir de vous proposer **des menus** spécialement conçus par Nicolas, notre chef, qui a suivi la formation **HYGIE ONE** (*académie en ligne sur la santé préventive, qui a pour but de faire de la santé holistique une norme*). Les recettes sont revisitées par les talents de notre chef, pour le plaisir de vos papilles. Au menu, une alimentation :

- saine,
- équilibrée,
- végane / végétarienne
- sans gluten free



. **Le logement** comprend 5 chambres dans lesquelles sont répartis plusieurs lits simples et doubles. Chaque chambre possède sa salle de bain privée. Nous aurons la joie de partager beaucoup de moments ensemble, comme une grande famille.



Nous pourrions également jouir tout au long du séjour d'un **sauna**, ainsi que d'un **jacuzzi extérieur**.

## Ce qu'il te faudra amener :

**Il te sera conseillé, dans le but de te garantir un confort optimal lors des activités prévues, d'apporter avec toi :**

Tapis de yoga, coussin / zafu, plaid, bandeau pour les yeux, boules quiès, tenues confortables (éviter les soutiens-gorges serrés), gourde / bouteille d'eau, un carnet pour écrire, un maillot de bain, ton instrument de musique si tu en as un... 😊

Tu peux également apporter avec toi une photo d'un animal (vivant ou défunt) avec lequel tu aurais l'envie de Communiquer... ❤️

## Départ :

Dimanche 17 Octobre, 14h00 :

Nous nous quitterons le cœur rempli de magie, notre âme d'enfant réveillée, avec une vision plus claire de l'avenir et des objectifs affirmés. Tu auras acquis des nouvelles connaissances sur toi, à travers un voyage intérieur intense et puissant. L'esprit léger et le corps régénéré, tu repartiras transformé.e de ce séjour.

Nous aurons créé ensemble une nouvelle tribu consciente, connectée, et surtout...

... une nouvelle famille ! ❤️

## - INSCRIPTION -

*Pour t'inscrire, merci de joindre Steven ou Chloé. Nous t'enverrons la fiche d'inscription dans laquelle tu retrouveras toutes les modalités de règlement.*

**Tarif du séjour : 1437 €**  
*(payable en plusieurs fois sans frais)*

### Contact :

. **Steven Gérenton** : 06.38.84.86.06 / [steven.gerenton@gmail.com](mailto:steven.gerenton@gmail.com)

. **Chloé Tribotté** : 06.95.92.98.10 / [chloecomanimale@gmail.com](mailto:chloecomanimale@gmail.com)

## - INFO SITUATION SANITAIRE ACTUELLE -

Nous ne demanderons aucun Pass Sanitaire, Test PCR, ou autre obligation de « gestes barrières » durant cette retraite. Chaque participant décidera de venir, en accord avec sa santé, dans le respect des opinions de chacun et sans jugement. ❤️