

RETRAITE  
AU CŒUR  
DE  
L'EAU

DU 28 AU 30 AOUT 2026

SUISSE  
VALAIS



# JOUR 1

## OUVERTURE ET ENTRÉE DANS L'ESPACE

### SE DÉPOSER ET ENTRER EN DOUCEUR

---

#### 14 H - Accueil par Anne et Francine

- arrivée progressive
  - tisane et eau infusée
  - installation dans l'espace
- 

#### 15 H - Cercle d'ouverture

- présentation du groupe
  - intentions personnelles
  - création de l'espace Rituel de l'eau
- 

#### 16 H - Méditation du miroir ( Francine )

##### Une rencontre intérieure guidée:

- regard de soi à soi
- accueil des émotions
- ouverture du cœur
- ancrage dans la présence

---

## 17H - Voyage sonore aquatique

- bols de cristal
- chants des baleines
- vibrations profondes
- relâchement du système nerveux

---

## 19 H - Clôture douce

- partage libre
- retour au calme
- intégration

# JOUR 2

## PREMIÈRE ROTATION (3H30)

### GROUPE DES SIRÈNES

---

#### Rebozo et janzu ( Anne)

- bercement aquatique
  - travail corporel profond
  - lâcher-prise
  - sécurité émotionnelle
- 

### GROUPE DES NYMPHES

#### ATELIER DU COEUR ( Francine)

- se connecter à son cœur
- méditation immersive
- réparer avec de l'or
- intégration émotionnelle

## **Déjeuner commun**

- repas équilibré
  - temps de repos
  - échanges
- 

## **APRÈS-MIDI - Inverser les groupes (3H30)**

- se connecter à son coeur
  - méditation immersive
  - réparer avec de l'or
  - intégration émotionnelle
- 

## **GROUPE DES NYMPHES**

- rebozo et janzu (Anne)

## **GROUPE DES SIRÈNES**

- Atelier du coeur ( Francine )
- 

## **Fin de journée - cercle**

- partage d'expérience
- régulation émotionnelle
- ancrage
- tisane et repos

**JOUR 3**

# **INTÉGRATION ET RENAISSANCE**

**REVENIR À SOI TRANSFORMÉ**

**09 H 30 - éveil corporel doux**

---

- méditation aquatique commune
- présence au corps
- initiation au rebozo

## **Grand moment collectif**

**11h Méditation aquatique**

- sons thérapeutiques
- bercement doux
- relaxation profonde
- présence au corps

## Déjeuner commun

- repas équilibré
- temps de repos
- échanges

## Rituel de clôture

---

- cercle final
- gratitude
- rituel de l'eau
- fermeture symbolique et appel à te nouvelle version

## 14 h00 -Fin de la retraite

- sons thérapeutiques
- bercement doux
- relaxation profonde
- présence au corps

## **Description De L'Événement**

### **« Au Cœur de l'Eau »**

#### **Retraite immersive aquatique**

**Au Cœur de l'Eau est une retraite immersive pensée pour offrir un espace de reconnexion profonde à soi, au corps et aux émotions à travers l'élément eau.**

**Dans un cadre bienveillant et sécurisant, cette expérience invite chaque participante à ralentir, se déposer et retrouver une harmonie intérieure grâce à des pratiques aquatiques thérapeutiques, méditatives et créatives.**

**Animée par Francine et Anne, cette retraite propose un véritable voyage sensoriel et émotionnel où l'eau devient un outil de libération, de douceur et de transformation.**

**À travers le mouvement, le souffle, le son et les rituels de soin, chacune pourra relâcher les tensions, accueillir ses émotions et renouer avec sa fluidité naturelle.**

**Cette parenthèse hors du temps permet de se reconnecter à son essence, d'apaiser le mental et de cultiver un profond sentiment de paix intérieure.**

## Au Programme

- 💧 Cette retraite propose une approche holistique alliant soins aquatiques, pratiques méditatives et expression créative :
- 💧 Janzu : soin aquatique inspiré des traditions chamaniques, favorisant le lâcher-prise, la confiance et la circulation de l'énergie vitale.
- 💧 Rebozo aquatique : bercements, enveloppements et mouvements doux dans l'eau pour relâcher les tensions physiques et émotionnelles.
- 💧 Méditation aquatique : immersion sensorielle guidée pour reconnecter le corps, le souffle et l'esprit.
- 💧 Atelier du cœur : espace d'exploration intérieure et de partage autour des émotions, de la douceur et de la transformation.
- 💧 L'art du Kintsugi : atelier créatif inspiré de l'art japonais consistant à sublimer les failles et transformer les blessures en forces.

## À qui s'adresse cette retraite ?

💧 Cette retraite s'adresse aux femmes souhaitant :

💧 Se reconnecter à leur corps et à leurs émotions

💧 Libérer les tensions physiques et émotionnelles

💧 Vivre une expérience de soin et de transformation par l'eau

💧 Partager un espace de sororité, d'écoute et de bienveillance

💧 Aucune expérience préalable n'est nécessaire, seulement l'envie de s'offrir un temps pour soi et de se laisser porter par l'expérience.

# Les Intervenantes

Francine



Sonothérapeute et créatrice des Ateliers du Cœur, Francine accompagne les femmes à travers le son, l'écoute et des pratiques sensibles favorisant l'apaisement émotionnel et la reconnexion à soi.

Anne



Aquathérapeute spécialisée en Janzu et Rebozo aquatique, Anne guide avec douceur des expériences de libération corporelle et émotionnelle à travers l'eau et le mouvement.

# Une invitation à ralentir...

« L'eau nous enseigne la fluidité, l'abandon et la confiance.

À travers cette retraite, nous souhaitons offrir un espace où chacune pourra déposer ce qui pèse, retrouver sa respiration intérieure et se reconnecter à sa douceur profonde. »

Francine & Anne

## **Étape 1 : Réservez Votre Retraite**

Pour réserver votre place, merci de contacter  
[janzu.harmaunie@gmail.com](mailto:janzu.harmaunie@gmail.com)

**RÉSERVER**

---

## **Étape 2 : Réservez Votre Hébergement**

Une fois votre inscription validée, un lien vous sera transmis afin de choisir votre hébergement et finaliser votre réservation.

---

**Contact de l'organisatrice**

[\*\*janzu.harmaunie@gmail.com\*\*](mailto:janzu.harmaunie@gmail.com)

# Tarifs



Tarif de lancement à 490 euros jusqu'au 31 juillet  
inclus

afin de soutenir les premières inscriptions de cette  
édition.

À partir du 1er août, le tarif évolue à 590 euros



**Au plaisir de vous accompagner à la rencontre du pouvoir  
guérisseur de l'eau**

Francine et Anne