

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

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 450 frs jusqu'au 31 juillet inclus
afin de soutenir les premières inscriptions de cette
édition.

À partir du 1er août, le tarif évolue à 550 frs



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

Francine et Anne