

# DÉCONNEXION

pour revenir à

# DES CONNEXIONS

essentielles

**2 jours et 2 nuits**

du 29 (19h) au 31 (17h) mai 2026

**Pour qui?**

**Cette retraite est pour toi si...**

- tu te sens fatigué/e ou submergé/e
- tu ressens le besoin de ralentir
- tu veux te reconnecter à toi
- tu as besoin de souffler (vraiment)
- tu veux sortir du mental
- tu sens que c'est le moment



**Sophia Conus**

Praticienne en soins énergétiques  
(gestion du stress, libération  
des émotions/tensions et  
régulation du système nerveux)

**Tarif tout compris sur place :**

- 2 nuits en chambre double (2 lits simples)
- Repas locaux et réconfortants
- Diverses pratiques libératrices
- Petit groupe (8 personnes max)

**Qi Cleansing / Breathwork / Bain froid / Méditation / Atelier cuisine / Nature**

**Au programme :**

- **Libérer les émotions et les tensions**
- **Recharger l'énergie**
- **Apaiser le mental**
- **Réveiller le corps**
- **Céer du lien**
- **Revenir à l'essentiel**

IG: @sophia.energy    FB: Sophia Energy

 079/569.28.69