



*Retraite du Soleil Levant*

*À Casa Imayah*

Du 21 au 25 avril 2025

Noto - Sicilia

Avec France-Alexandra Vigouroux



## La retraite du Soleil Levant

Au printemps alors que l'énergie vitale de la terre et celle des êtres vivants se réveille et s'élève, je vous propose cette retraite dédiée à **l'exploration des sept centres énergétiques majeurs** correspondant chacun aux sept initiations par lesquelles la conscience passe et repasse tout au long de son chemin sur terre.

Dans la quiétude de la campagne sicilienne, sur les monts Iblei gardés au Nord par le volcan Etna et à l'Est par la mer ionienne, je vous accompagne sur les voies connues ou inconnues de votre intériorité pour y approfondir ou y apprivoiser l'expérience de ces sept passages et de leurs besoins particuliers à cette saison.

**En petit groupe de quatre à six personnes**, cette retraite se déclinera en sept étapes dédiées chacune à l'exploration des sept initiations.

Ces initiations engageant et concernant toutes les dimensions de l'être, je choisirai **une approche globale incluant à la fois le corps, le coeur et l'esprit.**

Les clés de mise en résonance et de transmission seront le mouvement, le verbe, le son, le silence méditatif, la trace ( écriture ou dessin ), le toucher physique et subtil.

Aussi, je vous propose à la fois **un travail en groupe et un accompagnement individuel.** En effet, lors d'un travail en groupe, le corps énergétique du groupe forme une caisse de résonance offrant à chaque participant une amplification de ses propres matériaux intérieurs. C'est pourquoi, je vous accueille également en soin

individuel afin de vous offrir l'espace pour une présence à soi dans l'intimité d'une écoute personnalisée.

En groupe, ce sera avec les ressources de la méditation, du Pilates, des mouvements conscients « Awakeness » et de la relaxation que nous irons sentir les sept qualités de ces grands passages. En individuel, ce sera avec le massage vibratoire, le soin de l'âme, le soin énergétique ou l'accompagnement thérapeutique que je vous propose de cueillir l'écho de ce chemin en votre intériorité.



### **L'exploration des sept centres au fil des jours**

Lundi 21 : 1er et 2ème chakra

Mardi 22 : 3ème et 4ème chakra

Mercredi 23 : 5 et 6ème chakra

Jeudi 24 : 7ème chakra

Vendredi 25 : la voie des 7 chakras



## Côté pratique

La retraite aura lieu à **Casa Imayah** à Noto en Sicile orientale **du dimanche 20 avril au samedi 26 avril.**

Je vous accueillerai dès **le dimanche 20 à 18h** pour une première rencontre d'accueil suivie d'un dîner léger.

Le travail débutera **le lundi 21 avril à 9h** et se clôturera **le vendredi 25 avril à 21h.**

Nous partagerons un dernier petit-déjeuner **le samedi 26 avril.**

Les matinées et les soirées seront dédiées au travail en groupe.

Les après-midi seront consacrées quant à elles aux soins individuels.

En effet, durant le processus, je recevrai chaque participant individuellement pour deux soins différents et au choix. Vous pourrez choisir vos deux soins dès que le processus aura commencé.

Lors de ces après-midi, alors que certains participants seront en soin, les autres pourront profiter du jardin et de ses vieux arbres, du sauna et de la piscine, du grand salon et de son feu ouvert.

Enfin, je vous propose **un espace d'intégration le mercredi 23 après-midi** durant lequel vous pourrez rester à Casa Imayah ou en profiter pour visiter les environs de la Sicile baroque et de ses plages ou encore dîner dans un des restaurants typiques de la région.

**Le dîner du mercredi 23** ne sera donc prévu que **sur demande** pour les personnes qui souhaiteraient rester à Casa Imayah ce soir-là.

## Le programme

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
	Petit-déjeuner 7h30-8h30	Petit-déjeuner 7h30-8h30	Petit-déjeuner 7h30-8h30	Petit-déjeuner 7h30-8h30	Petit-déjeuner 7h30-8h30	Petit-déjeuner 7h30-8h30
	Méditation 9h-10h30	Méditation 9h-10h30	Méditation 9h-10h30	Méditation 9h-10h30	Méditation 9h-10h30	
	Pilates 11h-12h30	Awakeness 11h-12h30	Pilates 11h-12h30	Awakeness 11h-12h30	Pilates 11h-12h30	
	Déjeuner 13h-14h30	Déjeuner 13h-14h30	Déjeuner 13h-14h30	Déjeuner 13h-14h30	Déjeuner 13h-14h30	
Accueil 18h-18h45	Soin 15h-16h / 1 16h15-17h15 / 2 17h30-18h30 / 3	Soin 15h-16h / 4 16h15-17h15 / 5 17h30-18h30 / 6	Libre	Soin 15h-16h / 1 16h15-17h15 / 2 17h30-18h30 / 3	Soin 15h-16h / 4 16h15-17h15 / 5 17h30-18h30 / 6	
Dîner 19h	Dîner 19h-19h45	Dîner 19h-19h45	Libre	Dîner 19h-19h45	Dîner 19h-19h45	
	Méditation 20h-21h	Relaxation 20h-21h	Libre	Méditation 20h-21h	Relaxation & Clôture 20h-21h	



## Les tarifs

### La retraite

500€ / personne



### Le logement à Casa Imayah

En chambre seule : un lit matrimonial

100€/nuit/petit-déjeuner inclus - 4 chambres disponibles

En chambre double : deux lits simples

90€/personne/nuit/petit-déjeuner inclus si partagée - 1 chambre disponible

100€/personne/nuit/petit-déjeuner inclus si seule

Le petit-déjeuner sera organisé en buffet composé de produits salés et sucrés issus de l'agriculture biologique, locale et de saison.

Soit

la retraite + 6 nuits =

1100€ en chambre seule

1040€ en chambre double / personne



### Les repas

les cinq déjeuners ( du 21 au 25 ) et

les cinq dîners ( les 20, 21, 22, 24 et 25 ) = 180€/personne

Dîner du mercredi 23 sur demande : 18€/personne

Gabriella & Bruno nous concocteront des menus gourmands et légers à la fois, végétariens et composés de produits issus de l'agriculture biologique, locale et de saison. Des fruits frais et secs, des petits gâteaux et des boissons variées seront également à votre disposition tout au long de votre séjour.

Soit

la retraite + 6 nuit + les repas =

1280€ en chambre seule

1220€ en chambre double / personne

### Le voyage

Casa Iayah est située à 40-45' de l'aéroport de **Catania Fontanarossa**.

Des agences de location de voiture sont situées à l'aéroport. Dès que le groupe sera constitué, je me permettrai de vous mettre en contact afin que vous puissiez éventuellement vous organiser entre vous pour partager la location et les trajets.

### Et pourquoi pas...

Si vous souhaitiez profiter de la retraite à Casa Iayah pour prendre un temps pour vous avant ou après dans la tranquillité du lieu, vous êtes les bienvenus. N'hésitez pas à revenir vers moi si tel était votre souhait.

### Informations et inscriptions

France-Alexandra Vigouroux : [imayah@ecomail.fr](mailto:imayah@ecomail.fr)



Avec infiniment de joie et de gratitude vous accueillir et vous accompagner,

**France-Alexandra**