

Respire
Libère
Choisis
Rayonne

Retraite weekend bien-être

14 au 16 novembre 2025

Routine bien-être
Breathwork
Constellations familiales
et systémiques
Plaine conscience
Détente
Partage





Welcome!

Nous sommes ravies de t'inviter à vivre un week-end de ressourcement et de reconnexion à toi-même avec INEZA.

Pendant cette retraite, tu seras accompagné à travers :

- Des routines **bien-être** pour réveiller le corps et apaiser l'esprit
- Des ateliers de **breathwork** pour libérer la respiration et les émotions
- Des **constellations familiales et systémiques** pour éclairer et transformer tes dynamiques intérieures
- Des moments d'**introspection**, de **détente** et de **partage** pour nourrir le lien avec toi-même et avec le groupe.

*“Écoute ton corps quand il chuchote, tu n'auras pas à l'écouter crier”
sagesse tibétaine*



Hébergement

Nous aurons la joie de nous retrouver à l'Auberge **L'Aire du Verseau**, un lieu au charme authentique, fraîchement rénové pour accueillir stages et retraites de bien-être.

Nichée au cœur du Jura, dans le paisible village **Le Bémont**, cette auberge offre un cadre ressourçant, où la nature invite au calme, à l'introspection et à la douceur de vivre.

Entre forêts, prairies et air pur, chaque instant passé ici devient une parenthèse de sérénité, propice à la détente, au partage et à la reconnexion avec soi-même.



Tarif

Chambre individuelle: 550.-

Chambre partagée: 490.-

Ce qui est compris dans le prix:

L'hébergement sur place

La pension complète (repas sains et équilibrés)

L'accompagnement durant la retraite

L'accès au sauna

Ce qui n'est pas compris:

L'assurance voyage

Les frais liés à une annulation

En cas d'annulation, aucun remboursement ne pourra être effectué, sauf si ta place est reprise par une autre personne.

Programme du weekend

Vendredi:

Se déposer et ralentir



- Entre 15h30 et 17h00 : arrivée des participant.e.s, tisane de bienvenue
- 17h30 cercle d'ouverture et atelier
- Souper

Une soirée pour ralentir, se déposer et poser son intention pour le week-end.

Un temps pour revenir à soi, réguler son système nerveux, s'installer dans le groupe et ouvrir un espace de confiance et de présence

Samedi:

S'Aligner



- Éveil corporel et méditation
- Atelier
- Breathwork
- Dîner en silence
- Promenade en nature
- Atelier constellations familiales et systémiques

Une immersion pour explorer ses ressentis et mieux comprendre son monde intérieur. Par le mouvement, la respiration, l'introspection, le silence et la nature, nous favorisons l'équilibre du système nerveux, libérons ce qui pèse et ouvrons de nouvelles perspectives d'harmonie et d'énergie.

Dimanche:

Célébrer l'élan du coeur



- Éveil corporel et méditation
- Atelier
- Dîner
- Atelier connexion
- Breathwork doux d'intégration
- Cercle de clôture

Une journée pour ouvrir l'espace du cœur et renforcer un état intérieur de sécurité, de clarté et de joie. Les pratiques soutiennent l'intégration émotionnelle, nourrissent le lien à soi et aux autres, et offrent un élan renouvelé pour avancer dans la vie.

Avec qui?

Catherine Leutwiler



Coach de vie passionnée par le bien-être holistique, j'ai fondé INEZA il y a 5 ans avec l'envie profonde de contribuer au développement du potentiel humain et de transmettre les valeurs humanistes qui m'animent.

Formée à différentes approches, notamment le coaching centré sur la solution, le breathwork et les constellations familiales et systémiques, j'ai conçu un programme de retraite qui tisse des liens entre ces dimensions complémentaires. J'anime des retraites holistiques depuis plusieurs années avec un plaisir renouvelé à chaque expérience.

Mon intention : offrir un espace qui ouvre à de nouveaux possibles et favoriser un alignement harmonieux entre la tête, le cœur et le corps.

Annelise Pfluger

Annelise aime recevoir et concocter des plats sains et équilibrés pour sa famille et ses amis.

Son énergie positive rayonne, et c'est avec tout son cœur qu'elle nous réglera de délicieux repas végétariens, préparés avec amour et assaisonnés de sa bonne humeur légendaire.

Annelise incarne la joie et la générosité à l'état pur, et sa présence apportera à cette retraite une touche de chaleur, de convivialité et de gourmandise saine.



T'inscrire?

Prends ce temps pour toi

Cette retraite est une invitation à ralentir, à te reconnecter à l'essentiel et à t'offrir un espace bienveillant.

Que tu sois une femme ou un homme, si **ton cœur te dit « oui »**, nous serons heureuses de t'accueillir parmi les 15 participant.e.s qui vivront cette expérience.

Pour confirmer ta présence :

- 1.** Remplis le formulaire via le lien joint dans ce mail.
- 2.** Tu recevras ensuite un e-mail avec nos coordonnées bancaires.
- 3.** Ton inscription sera validée dès réception de ton paiement.

Un mois avant la retraite, nous créerons un groupe WhatsApp afin de faciliter les échanges et d'organiser, si besoin, des covoiturages.

Nous avons hâte de partager ce beau moment avec toi !

avec joie et bienveillance,

Catherine et Annelise

