

YOGA & RETRAITE EMERVEILLEMENT



DU VENDREDI 26 SEPTEMBRE AU DIMANCHE 28
SEPTEMBRE 2025
A MIKINAC, BREN



PRÉSENTATION

Un séjour en mouvement et en nature
pour se connecter à ton être avec
joie, douceur et lenteur, porté par
la puissance du collectif

En plein cœur d'une forêt, dans la
Drôme (Bren)

Accompagné par Mégane David et Marie
Picazo

"RALENTIR NE SIGNIFIE PAS S'ARRÊTER. CELA VEUT
DIRE ÊTRE PLEINEMENT LÀ, DANS CHAQUE PAS."

- THICH NHAT HANH

BIENVENUE

Nous sommes en joie de te proposer cette retraite Yoga & Émerveillement.

Un séjour loin de l'agitation du quotidien, où la lenteur, la douceur et la joie prennent toute la place. En plein cœur des bois, nous pourrons (ré)apprendre à ralentir et à nous connecter à la nature et au Vivant. Cette retraite est une invitation à se mettre à l'écoute de ton rythme personnel.

Notre intention avec ce séjour : t'accompagner à te reconnecter à ton être et à la Vie avec douceur, lenteur et joie, porté par la puissance du collectif.

Notre idée est que tu puisses ancrer et faire fleurir dans ton quotidien ce que tu auras intégré de ce séjour, que ce moment ne soit pas qu'une simple parenthèse dans ta vie mais une graine à germer.

Suivons l'enseignement de la tortue, et apprenons à ralentir pour être pleinement présent.e et sentir la vie circuler en nous et autour de nous.

Avec amour et douceur,
Mégane & Marie





SOMMAIRE

LES GUIDES

LE LIEU

PROGRAMME

TARIFS

TES INDISPENSABLES

CONDITIONS D'ANNULATION

ON A HÂTE DE TE RENCONTRER

LES GUIDES

MARIE PICAZO - PROFESSEURE DE YOGA & DOULA

Après avoir fait des études en science politique et en transition écologique, j'ai ressenti le besoin de revenir à l'individu et de transmettre tous les bienfaits que m'a apportés le yoga dans une vie à mille à l'heure et beaucoup trop stressée.

Le yoga à mon sens est une porte d'entrée pour se connecter à soi, un espace que l'on s'offre, au début une parenthèse dans une journée. Puis qui peut apporter présence et conscience au quotidien.

C'est aussi remettre du sacré, du sens dans une vie qui parfois nous perd, dans des obligations qui ne nous correspondent pas, ne nous font pas vibrer. Parce que pour moi la Vie doit être grandiose et alignée, la joie, l'amour au coeur de la vie parce qu'il n'y a pas de temps à perdre à ralentir. Vivons, aimons, rions, profitons.

Avec amour

Marie

PS : Je suis aussi Doula parce que j'adore prendre soin et aider à cheminer intérieurement



LES GUIDES

MÉGANE DAVID - ACCOMPAGNANTE DU VIVANT

De nature contemplative, j'ai toujours adoré passer du temps en silence en nature, que ce soit dans une forêt ou face à l'océan. Après des années à travailler en entreprise dans le marketing, j'ai choisi de changer de voie et de prendre le chemin de la nature en me formant à la naturopathie en 2020. J'ai par la suite continué à me former en massage, en médecine par les plantes, en communication consciente, avec comme fil rouge : mon amour pour le Vivant. Aujourd'hui je propose des conseils et accompagnements au sein de l'herboristerie Corjon à Grenoble.

Je me définis comme accompagnante du Vivant, je vous invite à mettre plus de conscience dans votre vie, votre corps et le monde qui vous entoure pour refaire circuler la vie en vous, avec fluidité et douceur. Mon intention : vous accompagner à planter des graines qui fleuriront votre quotidien. Parce que la vie est un peu magique, n'est-ce-pas ?

Avec douceur,

Mégane



LE LIEU

MIKINAC, UN LIEU EN HARMONIE AVEC LA FORÊT,
SITUÉ DANS LA DRÔME À BREN

L'association MIKINAC a vu le jour en 2008.

La « graine » de ce lieu a germé dans la tête et le cœur de Thomas Paget : passionné par la nature, Thomas a mis au cœur de sa vie et de son métier, l'arbre. Accompagné par son guide spirituel et de quelques amis partageant ses valeurs, il a permis au site Mikinac de naître au cœur de la forêt de Bren dans la Drôme.

Mikinac est né de cette synergie entre un lieu, des hommes, des femmes et une vision du monde commune.

[Aperçu de ce lieu magique en vidéo](#)



LE LIEU

MIKINAC, UN LIEU EN HARMONIE AVEC LA FORÊT,
SITUÉ DANS LA DRÔME À BREN.

Mikinac nous sera réservé pour le séjour (nous serons juste entre nous). Pour te reposer et bien dormir, différents hébergements insolites sont proposés, tous équipés d'un poêle à bois (tu n'auras pas froid !) :

- Tente prospecteur - 2 lits (endroit idéal pour entrer en introspection)
- Yourte Rose (réservé aux femmes) - 4 lits
- Dôme sur pilotis - 4 lits dont 1 lit double (avec vue incroyable sur les arbres)
- Yourte traditionnelle - 4 lits
- Nid d'aigle, perché à 12m dans les arbres - 2 lits (pour prendre de la hauteur)

Au moment de l'inscription, tu peux indiquer tes préférences de logement 😊

Les enseignements et les pratiques se déroulent dans un magnifique dojo.

Le lieu est autonome en eau et en électricité, il est donc important que chacun.e utilise en conscience ces précieuses ressources. Des toilettes sèches sont à disposition à plusieurs endroits dans le site ainsi que des douches. Du grand luxe !

Un bassin d'eau naturel est également en accès libre, on a testé c'était un régal.

Mikinac est suffisamment grand pour permettre à tous.tes de pouvoir s'isoler si besoin, avec possibilité de se balader dans la forêt ou de passer du temps en groupe.

PROGRAMME

Toutes les activités suivantes sont des propositions à toi de voir ce qui est juste pour toi de faire

- YOGA (ACCESSIBLE TOUS NIVEAUX)
- BALADE MÉDITATIVE & ÉVEIL DES SENS EN NATURE
- DANSE LIBRE
- CHANTS DE MANTRA
- CUISINE EN CONSCIENCE
- ACTIVITÉS SURPRISES
- ET AUSSI, DU TEMPS LIBRE POUR INTÉGRER LES ENSEIGNEMENTS ET SE REPOSER 😊

VENDREDI

- 14H : ACCUEIL & INSTALLATION DANS LES LIEUX
- 15H : TEMPS DE RENCONTRE - CERCLE D'OUVERTURE
- 17H : DÉLIER LE CORPS (YOGA, DANSE)
- 20H : PRATIQUE DU SOIR

SAMEDI

- 8H : PRATIQUE DE MOUVEMENT MATINALE
- 11H : BRUNCH
- 13H - 15H : TEMPS LIBRE
- 15H : ÉVEIL DES SENS EN NATURE
- 18H : CUISINE EN CONSCIENCE ET EN COLLECTIF OU TEMPS LIBRE ET REPAS
- 21H : PRATIQUE DU SOIR (MÉDITATION, AUTO MASSAGE, MANTRA, YOGA TOUT DOUX)

DIMANCHE

- 8H : PRATIQUE DE MOUVEMENT MATINALE
- 11H : BRUNCH
- 13H : ÉVEIL DES SENS EN NATURE
- 14H : CERCLE CLÔTURE
- 16H : DÉPART

CUISINE EN CONSCIENCE

TYPE D'ALIMENTATION

Nous te proposons une cuisine végétarienne, bio, sans gluten et sans lactose. Pour nous, la provenance des aliments et la qualité que nous proposons est primordiale. L'alimentation est un acte engagé que nous faisons souvent 3 ou 4 fois par jour. Engagé pour nourrir notre corps, engagé dans la manière que nous le faisons. Alors on mange de bonne qualité 😊

CUISINER ENSEMBLE

Pour ce séjour nous souhaitons que la cuisine soit un moment partagé. Que chacun.e à un moment du séjour passe derrière les fourneaux avec une des guides pour se connecter à l'aliment, ressentir ce moment de communion avec l'aliment.

Avec transmission et échanges autour de l'alimentation équilibrée, gourmande et consciente pour rendre le moment de la cuisine joyeux et bon !

L'ENGAGEMENT

Pour nous cuisiner est un acte engagé, comme bouger son corps ou voter 😊

Et cuisiner ensemble permet aussi de réduire les coûts de ce séjour ;)

TARIFS

Oiseau matinal jusqu'au 30 juin : 380€

Tarif plein : 430€

EST INCLUS DANS LE TARIF

2 nuits dans un logement insolite

les repas

les enseignements

l'adhésion à l'association Mikinac valable 1 an (20€)

N'EST PAS INCLUS DANS LE TARIF

le transport

la Responsabilité civile

MODALITÉ DE PAIEMENT

Un premier acompte de 100€ te sera demandé à l'inscription.

Et le reste à payer sera dû entre le 19/08/2025 et le 12/09/2025, soit au plus tard deux semaines avant le début de la retraite.

Les paiements sont à faire par chèque ou virement à Marie Picazo (RIB envoyé à l'inscription)

NOMBRES D'INSCRIT.ES

Le groupe sera composé de maximum 15 personnes, et pour que cette belle aventure se lance, nous avons besoin d'un minimum de 8 inscrit.es, nous espérons que tu en feras partie 🥰

Je m'inscris !

INFOS PRATIQUES

QUE PRENDRE DANS TA VALISE ?

- Des vêtements adaptés aux températures
- Vêtements confortables dans lesquels tu peux bien bouger et / ou qui peuvent être portés en extérieur
- Des tongs ou chaussures faciles à enlever et mettre facilement
- Une lampe frontale
- Drap de sac ou sac de couchage
- Gourde d'eau
- Maillot de bain et serviette de bain
- Petite polaire ou pull pour le soir si activité en extérieur
- Chaussure de marche/basket
- Produits d'hygiène naturels et le plus écologiques possible pour respecter la terre qui nous accueille
- Tapis de yoga si tu as

CONDITIONS D'ANNULATION

En cas d'annulation à l'initiative du stagiaire :

à partir du 30/05/2025, le premier acompte est conservé

à partir du 19/08/2025, le premier acompte est conservé et le 2ème acompte est dû et conservé.

Ces conditions sont alignées sur les conditions générales du lieu d'accueil et l'engagement financier des organisatrices.

Tu as la possibilité de souscrire à une assurance annulation, comme l'assurance spécialisée Chapka ICI (à souscrire dans les 48h suivant ta réservation) ou de vous renseigner auprès de ton assureur habituel.

Les organisatrices ne sauraient prendre en charge une demande express de remboursement liée à une maladie, le décès d'un proche ou tout autre événement majeur remettant en cause votre participation à cet événement. L'assurance est là pour te protéger.

En cas d'annulation par les organisatrices ou le lieu d'accueil : tu es remboursé.e intégralement hors frais bancaires éventuels.

Tout règlement signifie que tu consens aux conditions décrites sur cette page.



A TRÈS VITE

Merci pour ta confiance.

On espère que ces informations t'ont fait vibrer autant que nous.

On a hâte de te rencontrer, de partager ce voyage le temps d'un week-end avec toi !

Mégane & Marie

Je m'inscris !

Si tu as des questions, on reste disponible pour te répondre :

Marie : marie_picazo@hotmail.fr

06 98 92 45 18

Insta : [mariepicazo.yoga](https://www.instagram.com/mariepicazo.yoga)

Mégane :

meganedavid.naturopathe@gmail.com

Insta : [meganedavid_](https://www.instagram.com/meganedavid_)