



Retraite pour le corps et l'esprit

Féminin-masculin : Bien-être & harmonie du couple intérieur

5 jours (4 nuits)

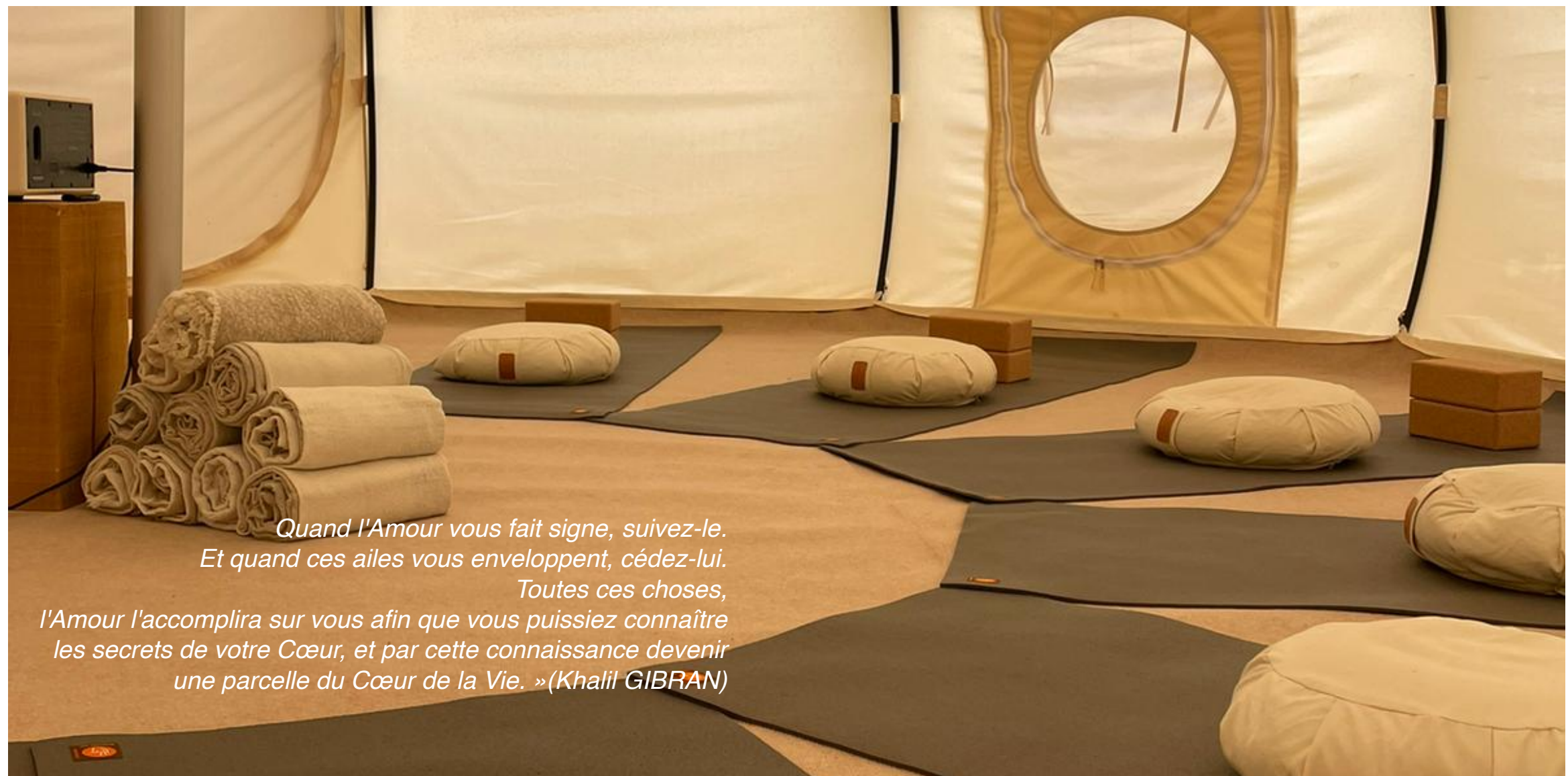
Yoga, Pilates & Hypnose
en **Provence**

28 juin au 2 juillet 2025

à partir de 690 euros

12 personnes max.





*Quand l'Amour vous fait signe, suivez-le.
Et quand ces ailes vous enveloppent, cédez-lui.
Toutes ces choses,
l'Amour l'accomplira sur vous afin que vous puissiez connaître
les secrets de votre Cœur, et par cette connaissance devenir
une parcelle du Cœur de la Vie. »(Khalil GIBRAN)*

La tente de pratique

Ce séjour ouvre la voie à la prise de conscience de nos parts féminines et masculines (YIN/YANG) qui, une fois accueillies et considérées, apportent apaisement, sentiment d'unité intérieure et guide vers notre plein épanouissement. Avant de vouloir « faire couple », il est cette relation indispensable à toute autre relation, celle de **l'équilibre de son propre « couple intérieur », être en paix, en amour et en équilibre** avec son féminin et masculin **intérieur, que l'on soit un homme ou une femme, célibataire ou en couple.**

Se reconnecter, **se réconcilier avec son corps**, s'y sentir bien, l'aimer, marque souvent le besoin de faire la paix avec

une partie de Soi... le besoin d'équilibre, d'harmonie, tant sur le plan physique qu'émotionnel. C'est ce que **nous proposons de VIVRE !**

A qui s'adresse cette retraite?

En solo ou en duo :

- Vous avez besoin de vous ressourcer, de déconnexion
- Vous rencontrez des difficultés relationnelles, ressentez un manque d'estime de vous,
- Vous souhaitez vous libérer de la dépendance affective,
- Vous êtes débutant ou pratiquant régulier de Yoga, Pilates,
- Vous avez déjà fait ou non l'expérience de l'hypnose

« Féminin-masculin : Bien-être & harmonie du couple intérieur »



Retraite en Provence du 28 juin - 2 Juillet 25

Un séjour de ressourcement et de connexion avec votre corps et vos émotions sur le thème Féminin/Masculin ou comment faire la paix avec son corps pour réconcilier son COUPLE INTERIEUR grâce à :

- des pratiques de YOGA Vinyasa et Kundalini, PILATES, respirations et arts de santé,
- des soins collectifs Hypnotiques,
- des apports théoriques et pratiques pour comprendre les principes Féminin/Masculin (Yin/Yang),
- des temps d'immersion en nature avec marche consciente,
- des soirées en musique.



*Un mas, comme une maison de famille,
confortable, décoré avec soin avec une nature
typiquement provençale pour panorama*

« Féminin-masculin : Bien-être et harmonie du couple intérieur »

Informations & Tarifs

Inclus : hébergement 5 jours/4 nuits, demi-pension gourmande boissons, fraîches, chaudes, brunchs, collations & diners végétariens, enseignements pratiques et théoriques Pilates, Yoga, Arts de santé, Hypnose et PNL. Accompagnements individuels si besoin sur les temps de pause. Les activités/balades.

Ne sont pas inclus : les transports aériens, trains et navette depuis/vers le mas, les achats et déplacements personnels.

- **690 euros** en chambre triple avec lit simple (1 chambre)
- **790 euros** en chambre double avec lit simple (3 chambres)
- **840 euros** en chambre double (1 chambre)

Une Tiny House peut être louée - nous consulter pour tarif.

Votre place est réservée au versement de l'acompte (235 euros/pers.). Ce montant est non remboursable. Le solde de la retraite est demandé à J-15. Possibilité de régler en 2 fois (dernier versement au plus tard le 15 juillet)
Nombre de places limitées : 10/12 pers max.

Réservation et renseignements :

Sophie : 06 61 85 90 39 - sophie.hohman@gmail.com

Jonathan : 06 68 21 86 37 - jo.genin@gmail.com





Maison familiale en Provence - Le Mas des écoliers - Chateaurenard

Idéalement situé entre Avignon et Saint Rémy de Provence, ce mas traditionnel du 19ème a été rénové dans la plus pure tradition provençale pour offrir une maison familiale, chaleureuse et décorée avec soin, dans un esprit vintage chic.

Composé de 4 chambres doubles, un dortoir et 5 salles de bain, équipées de lits au confort haut-de-gamme pour passer de merveilleuses nuits durant votre séjour, le mas permet également de se relaxer au soleil autour de la piscine, ou bien à l'ombre sur la terrasse, et profiter des 3000m² d'extérieur.

VENIR

50 Chemin des Masques
13160 Chateaurenard
www.masdesecoliers.com

12 min de la Gare Avignon & 10 min de la sortie autoroute
1h10 de Lyon, 2h40 Paris (TGV)
1h en voiture de Marseille et 2h30 de Nice
50 min depuis l'aéroport de Marseille

Programme

Jour 1 : Accueil

16h-17h : Accueil
18h-19h30 : Cercle d'ouverture et pratique méditation d'intention
19h45 : Diner et soirée

Jour 2 : Plonger dans le Yang

8h45- 11h15 : Pratiques Arts de santé, Pilates et Yoga
11h30-13H: brunch
14h30-15h45 : Les archétypes Feminin/masculin
15h45 : pause
16h-17h30 : Pilates et Yoga sur site ou en nature
17h30-19h : Temps libre
19h30 : Diner et soirée

Jour 3 : Expérimenter le Yin

8h45- 10h30 : Pratiques Arts de santé, Krya Pranayama, Yoga
10h45-12h45 : Atelier Pilates - caisson abdominal, plancher pelvien
13h15-15H00 : Déjeuner végétarien
15h-17h : Soin collectif Hypnotique nettoyer et récupérer son énergie YIN/YANG
17h00-19h30 : Temps libre (Accompagnement individuel, piscine, balades...)
19h30 : Diner
21h : Soirée conférence



Jour 4 : Harmoniser Yin/Yang

8h30- 12h30 : Marche consciente en nature dans les Alpilles avec pratiques Arts de santé, Krya Pranayama
13h15-15H00 : Déjeuner végétarien
15h15-16h30 : Réconcilier féminin/masculin
16h30-19h30 : Temps libre (accompagnement individuel, piscine, balades...)
19h30 : Diner et soirée

Jour 5 : Intégrer son couple intérieur

8h45- 10h15 : Pratiques Arts de santé, Krya Pranayama, Pilates (ancrer des routines)
10h45-12h45 : Danse du dragon
13h-14h15 : Déjeuner
14h30-15h30 : Cercle de fermeture
15h30 : Départ

Ce programme peut évoluer en fonction de la météo.

Retraite suivante :
« Du couple intérieur au couple sacré »
Novembre 2025 (Maroc)

Une retraite guidée avec amour par SoJo



Sophie D.Hohman

Sophie est une hypnothérapeute & professeur de yoga intuitive qui accompagne en thérapie grâce aux états modifiés de conscience qu'offrent notamment l'hypnose, la PNL* et le yoga. Spécialisée dans l'accompagnement des personnes qui font face aux défis, transitions de vie (Burn-out, dépression, nuit noire de l'âme, séparation, deuil, maladie, traumas), difficultés de communication et relationnelles (situations/comportements répétitifs dont la dépendance affective), ou besoin de (re)connexion avec la confiance, l'estime de Soi, le sens et la sérénité.

Dans la continuité de ses séances thérapeutiques en individuel, elle a créé ses « Ateliers H-Hypnose & Yoga » et cours « Yoga & émotions » pour partager au plus grand nombre des clés pour identifier et vivre toute la palette de ses émotions, accéder à plus de paix de l'esprit en favorisant le bien-être du corps.

Parce que que « ce qui conduit votre vie, c'est ce que vous ressentez, pas ce que vous savez ». Sophie utilise sa voix.e pour libérer la votre, et place l'apaisement, l'énergie, la guérison au coeur de ses pratiques. Elle accompagne en



douceur et en sécurité pour vous sentir « juste », bien dans votre corps, votre tête, votre coeur. L'écoute et la confiance dans le corps et le coeur sont ses clés pour guider vers plus de paix. www.sophiedh.com - Instagram : [sophie.hypnose.yoga](https://www.instagram.com/sophie.hypnose.yoga)

Jonathan Genin

Jonathan est coach sportif & PNL*, conférencier et formateur Pilates. Il guide des expériences inédites de la mécanique à l'énergétique du corps en intégrant pratiques de Pilates, arts de santé (Qi Gong, Aïkido), techniques de respiration, PNL (atelier gestion des pensées et des émotions) et marches conscientes.

Son approche est singulière et holistique. Il partage son expérience et expertise de l'anatomie, la physiologie avant d'ouvrir le corps à sa dimension énergétique et spirituelle. Le corps est sa porte vers des ouvertures de conscience tout aussi simples, évidentes que subtiles. Il a la passion du mouvement simple et accessible au quotidien, et à a coeur de transmettre les façons de le mobiliser et l'explorer de façon efficiente, tout à la fois en profondeur et en puissance. www.lejedumouvement.com - Instagram : [lejedumouvement](https://www.instagram.com/lejedumouvement) - Radio Grand Lac (92.1 FM).



Pourquoi réaliser cette expérience avec SoJo Retreat?

Sophie et Jonathan unissent leurs parcours, expériences, compétences et passions pour la guérison de l'âme, le développement et l'épanouissement humain et spirituel, pour vous accompagner dans ce voyage vers la paix de votre corps, de votre coeur, de votre esprit...et de ce jeu d'équilibre de ses polarités féminines et masculines : son couple intérieur.

*PNL : Programmation neurolinguistique

Le Mas des écoliers



