



Séve - Mouvement - Connexion

La Force du mouvement et de la Nature

LA RENAISSANCE EN MONTAGNE

Sortez du mode survie, rallumez votre lumière intérieure.

Vous vous sentez éteinte ? Le burnout, la fatigue chronique ou une transition de vie difficile ont coupé votre élan ? Après 20 ans de combat personnel contre l'anorexie et la dépression, j'ai créé la méthode

SÈVE MOUVEMENT CONNEXION

- 1. Régulation du Système Nerveux :** La base indispensable pour retrouver un sentiment de sécurité intérieure.
- 2. Le Mouvement & La Nature :** Pour refaire circuler la vie (la Sève) à travers le sport et la marche.
- 3. Le Yoga :** Pour réhabiliter son corps avec douceur et respect.
- 4. La Sophrologie :** Pour apaiser le mental et se reconnecter à l'instant présent.
- 5. Le Rire:** Pour Apaiser le nerf vague et libérer de l'endorphine et la dopamine.

Ma promesse : Rallumer votre sève vitale

Brisez vos chaînes c'est possible

Rejoignez-moi pour un week-end exclusif (limité à 6 personnes) au cœur des Pyrénées, pour une immersion où le corps et l'esprit ne font plus qu'un.

WEEK-END RENAISSANCE EN MONTAGNE.

Vendredi Soir : L'Ancrage et le "Dépôt des Armes"

- *16h30 - Accueil* : Une tisane drainante, un sourire, et on laisse les téléphones au vestiaire.
- *17h30 - Cercle de Connexion* : "Déposer sa valise émotionnelle". On ne se présente pas par son métier, mais par son besoin de lumière.
- *19h30 - Repas* vous êtes libres

Samedi: Journée Libératrice De L'Ombre

06h00 - Yoga Vinyasa Salutation du soleil: On travaille l'équilibre pour se sentir solide.

07:00 | Le Carburant de la Sève Nous commençons la journée par un petit-déjeuner vitalité. Un moment de partage conscient pour nourrir votre corps et préparer vos cellules à l'ascension.

09:30 | L'Ascension Libératrice (Randonnée) Nous quittons la vallée. En marchant vers les sommets, chaque pas pompe la force de la terre vers votre cœur. C'est le mouvement qui libère la parole et les émotions bloquées.

11:00 | La Fusion au Sommet : Sophro-Yoga Dynamique Pratique exclusive face aux cimes majestueuses.

Yoga de Puissance : Des postures d'Ancrages et Guerriers pour habiter à nouveau votre corps avec fierté.

Sophrologie Intégrée : Au cœur du mouvement, nous pratiquons la libération des tensions par le souffle.

Ancrage : Une visualisation de "projection victorieuse" face à l'immensité pour graver votre force nouvelle dans votre esprit.

12:30 | Le Festin des Cimes Déjeuner panoramique en altitude. Goûtez au plaisir simple d'être vivante, ici et maintenant, entourée de la sororité du groupe.

14:30 | La Descente de Cristallisation Le retour vers la vallée n'est pas une fin, c'est une intégration. Vous redescendez avec une vision claire et une énergie renouvelée.

18:30 | L'Abandon Sacré : Yin-Sophro Immersive Après le nettoyage du corps, place au soin de l'âme. Une séance profonde au sol. Tandis que le Yin Yoga libère vos mémoires cellulaires par l'immobilité, ma voix vous guide en Sophrologie de substitution pour remplacer la fatigue par une paix indestructible.

19h30- Dîner au restaurant ensemble dans un restaurant convivial que j'aurais choisie pour mes yogi randonneurs!

Dimanche : Le Rituel De L'Envol

Objectif : Sceller la transformation et préparer le retour à la vie quotidienne

07:00 | *Le Petit-Déjeuner de la Sororité* Un moment d'échange sur les ressentis de la veille. On nourrit le corps pour la dernière étape.

09:00 | *La Marche de l'Éveil* Une marche moins physique que la veille, plus axée sur la Sophrologie en mouvement. On apprend à marcher "en conscience" pour pouvoir ramener cette technique à la maison

10:30 | La Fusion Finale : Sophro-Yoga "Rayonnement" *Séance en pleine nature avant le dernier repas.*

Yoga Solaire (Vinyasa) : Un enchaînement fluide pour célébrer la souplesse retrouvée. On se sent libre dans son corps.

Sophrologie de Futurisation (Intégrée) : Au cœur des postures d'équilibre, on travaille sur la confiance. Ma voix vous guide pour visualiser votre semaine à venir : vous vous voyez gérer les défis avec calme.

Cercle de Clôture : Un moment fort où chaque "Sève" dépose une intention pour sa nouvelle vie.

12:30 | *Le Déjeuner de Célébration:* Le dernier repas ensemble. On fête la réussite du week-end et les liens créés.

14:30 | *Séance de Yin-Sophro :* "Le Sanctuaire Intérieur" *Dernière séance au sol.*

Yin Yoga : Pour détendre les muscles sollicités par la marche.

Sophro-Ancrage : On crée un rituel pour que à chaque fois que vous vous sentez stressé dans la vie vous retrouver le calme instantanément et la gestion de vos émotions.

15:45 | *L'Au-revoir des Sèves* Remise du petit cadeau de fin .

16:00 | Départ: Chacun repart avec sa lumière rallumée, prêt(e) à briller dans son propre univers.

On se retrouve en séances individuelles.

L'EXPÉRIENCE SÈVE COMPREND

L'accompagnement expert et bienveillant de Séverine (Yoga, Sophrologie, mon expertise de survie).

Séances de Sophro-Yoga (Dynamique et Yin).

Marche guidées en montagne.

L'énergie d'un groupe restreint (6 personnes max) pour un suivi sur-mesure.

Disponibilité pour vous tout le week-end

Un Cadeau de Bienvenue : À votre arrivée en chambre.

Chambre Individuelle : intimité, votre cocon, c'est indispensable pour vous vous reconnecter.

Le Suivi : Inclus dans le prix, Un suivi pendant 3 mois avec Séances Yoga Sophro en présentiel sur Le Haillan ou en Live pour les personnes plus loin. (1 séance avant le départ Obligatoire)

NON INCLU: Le Logement

NON INCLU: Le Transport

NON INCLU: Les repas

Le Yoga occupe le Corps. La Sophro occupe l'Esprit. La Nature occupe l'Âme.

C'est la fin de votre survie et le début de votre vraie vie.



Séve - Mouvement - Connexion

La Force du mouvement et de la Nature

Prof de Yoga Hatha-Vinyasa certifiée Yoga Alliance
200h-300h, Yin Yoga 50h, Sophrologue et Régulation du
Système Nerveux.

Brevet de secourisme 2026

Séverine Fondatrice de Séve Mouvement Connexion