



La Renaissance Océan

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 du pays Basque, pour une immersion où le corps et l'esprit ne font plus qu'un.

Week-end Renaissance Océan

(Vendredi soir au Dimanche après-midi)

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 libre de manger ou vous le souhaitez ou venez avec moi.

Samedi : L'Éveil des Sens et la Puissance

06h20 - Yoga Salutation du soleil face à la mer.

07H00- *Nous commençons la journée par un petit-déjeuner vitalité.* Un moment de partage conscient pour nourrir votre corps et préparer vos cellules à la marche.

8h30 - *Marche Active "Sève"* : Une marche tonique les pieds dans l'eau (l'eau de mer est un électrolyse naturel). C'est ton pilier Sport. On stimule la circulation, on brise la stagnation de la dépression.

11:00 | *La Fusion* : Sophro-Yoga Dynamique Pratique exclusive face à la mer.

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

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 Vagues, Déjeuner panoramique.* Goûtez au plaisir simple d'être vivant, ici et maintenant, entouré de la sororité du groupe.

14h00 - *Atelier Sophro-Créatif* : Écrire sur le sable ce dont on ne veut plus, et regarder la marée haute l'effacer. Symbolique forte de nettoyage.

17h00 - *Yoga Yin* : Des étirements profonds pour libérer les fascias où se logent les traumatismes.

Soirée 19h30: Repas sain, vivant, et temps libre pour contempler l'horizon.

Dimanche : La Renaissance et l'Envol

06h20 - Salutation à la Mer : Un enchaînement fluide pour célébrer le corps retrouvé.

07H00- Nous commençons la journée toujours par un petit-déjeuner vitalité. Un moment de partage conscient pour nourrir votre corps et préparer vos cellules à la marche.

08h30 - Une marche tranquille dans le sable pour profiter de la beauté de l'horizon.

10h30 - Bain de Mer ou Bain de Pieds Conscient : Se confronter à la fraîcheur de l'eau pour réactiver le système immunitaire et la volonté.

12:30 | Le Festin des Vagues Déjeuner face à la mer sur la plage. Profiter de nos derniers moments ensemble.

14h00 - Cercle de Clôture "Ma Lumière" : Chaque participante repart avec une intention claire pour sa vie "normale".

15h30 - Départ : On repart avec le logo Sève gravé dans l'esprit.

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 au bord de la mer.

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 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 certifiée Yoga Alliance 500h et Sophrologue,
Régulation du Système Nerveux.

Brevet de secourisme 2026

Séverine Fondatrice de Séve Mouvement Connexion