

À propos

Marine LE RAY

Naturopathe hygiéniste spécialisée en santé féminine

Je suis Marine Le Ray, naturopathe hygiéniste spécialisée en santé féminine et sonothérapeute. Après avoir guéri de l'endométriose grâce à la naturopathie, j'ai choisi d'accompagner les femmes à retrouver l'harmonie dans leur corps. Le jeûne a été l'une des pratiques les plus puissantes de mon parcours de guérison, et c'est un honneur pour moi de transmettre aujourd'hui cette expérience.



Marine LE RAY

07 71 02 45 72

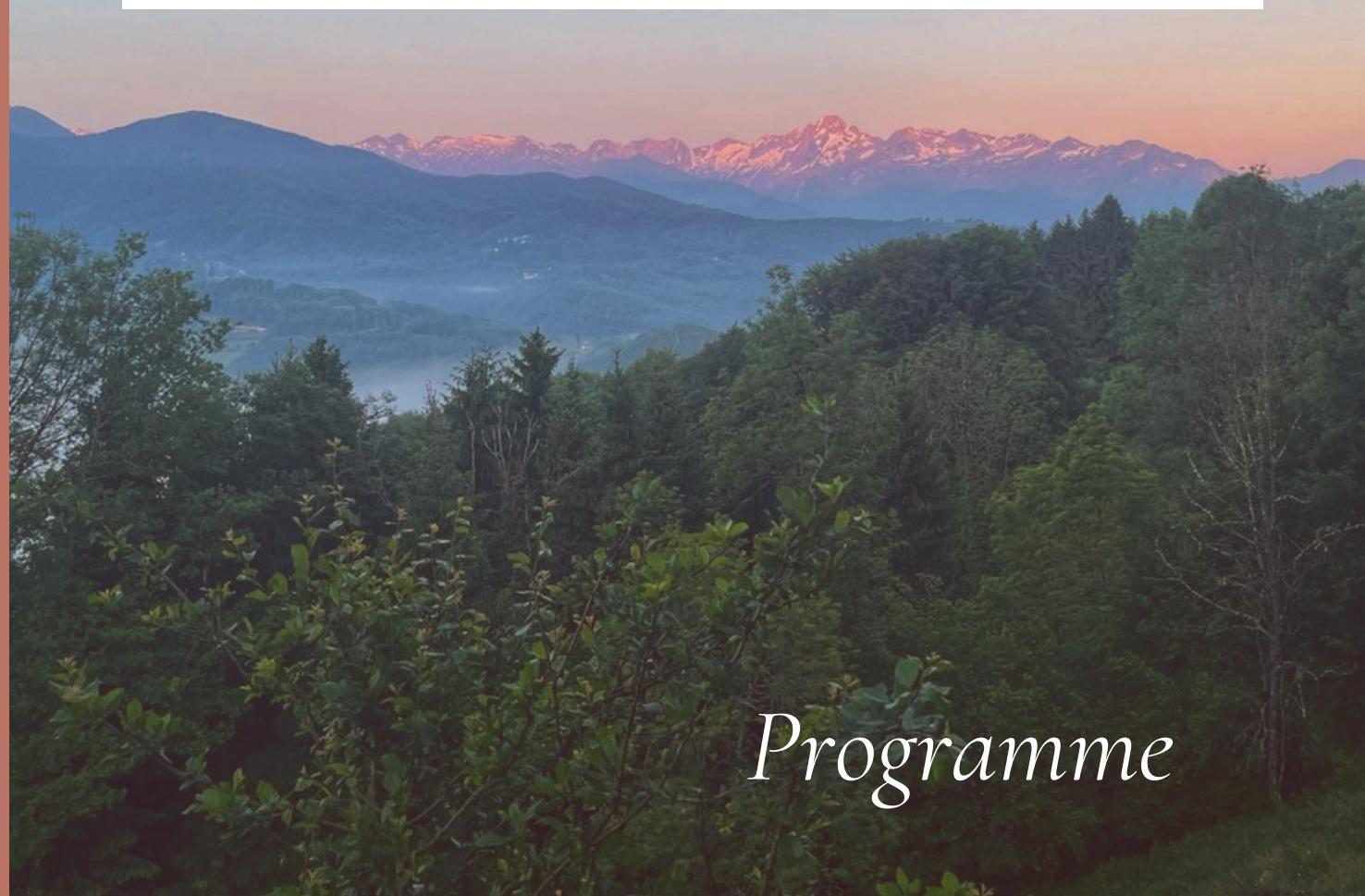
contact@marineleray.com

www.marineleray.com

Retraite de Jeûne

AU CŒUR DE LA NATURE

DU 20 AU 24 FÉVRIER 2026



Programme

Votre séjour

Plongez dans l'expérience du jeûne en pleine nature, où sérénité et bien-être s'harmonisent avec la beauté des paysages environnants. Profitez des activités revitalisantes proposées : yoga, voyage sonore, méditation guidée, rituels et moments de connexion avec la nature. Offrez-vous une parenthèse régénérante pour retrouver équilibre, santé et vitalité.



Le logement

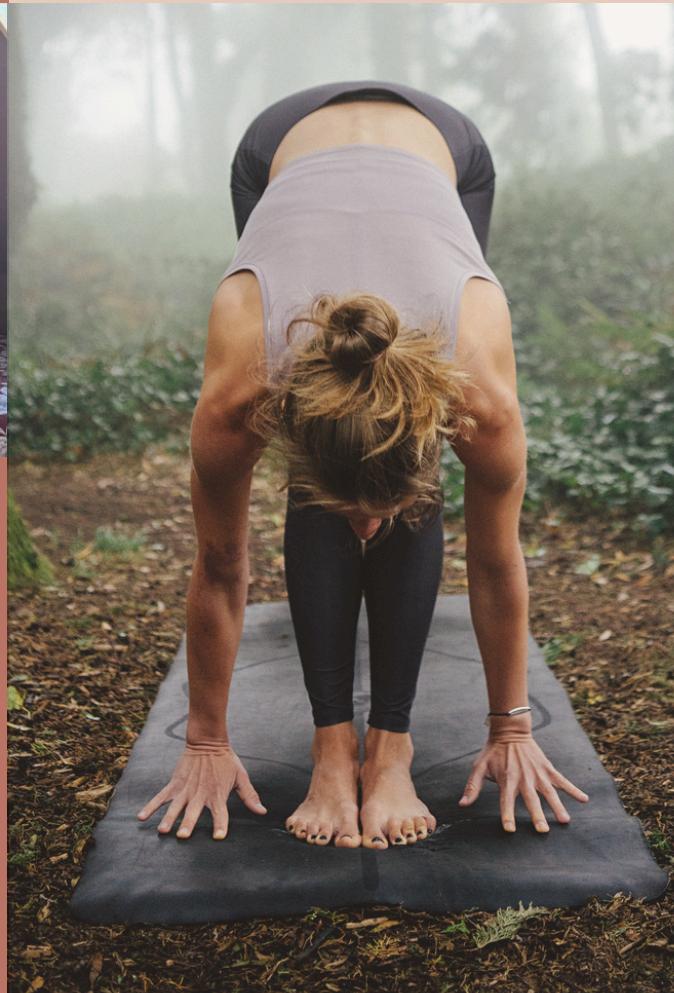
Installez-vous dans un hébergement confortable et chaleureux, niché au cœur des montagnes ariégeoises. Les chambres partagées, soigneusement aménagées, offrent une ambiance paisible propice à la détente. Profitez d'espaces communs conviviaux et de vues imprenables sur la nature environnante.

Le programme

(Dans le respect du rythme de chacune, aucune de ces activités n'est obligatoire)

Vendredi

- ✿ 17h - Arrivée et découverte des lieux
- ✿ 18h - Installation dans les chambres
- ✿ 19h - Dernier repas
- ✿ 20h30 - Cercle d'ouverture



Samedi

- ✿ 10h - Respiration consciente + étirements
- ✿ 11h - Marche douce en nature
- ✿ 14h - Atelier sur le jeûne et ses bienfaits
- ✿ 16h - Repos
- ✿ 17h - Atelier de création huile massage menstruel
- ✿ 19h - Sauna et bain nordique

Dimanche

- ✿ 10h - Respiration consciente
- ✿ 11h - Yoga doux
- ✿ 14h - Atelier "Naturopathie et cycle féminin"
- ✿ 16h - Repos
- ✿ 17h - YoniSteam (bain de vapeur Yoni)
- ✿ 19h - Cercle de parole et voyage sonore



Lundi

- ✿ **10h** - Respiration consciente + étirements
- ✿ **11h** - Atelier de création de sa routine bien-être
- ✿ **14h** - Repos
- ✿ **16h** - Méditation guidée de régénération
- ✿ **19h** - Visionnage du film "Le jeûne"

Mardi

- ✿ **10h** - Respiration consciente
- ✿ **11h** - Repas de reprise alimentaire
- ✿ **12h30** - Cercle de clotûre

Modalités

Dates : du 20 au 24 février 2026

Lieu : La Pauzette 09320 Boussenac

Places limitées : 5 participantes pour garantir intimité et accompagnement personnalisé

Tarif : 410 €

Early Bird : 370 € pour toute inscription confirmée avant le 25 décembre 2025

Ce tarif comprend :

- L'accompagnement complet en naturopathie hygiéniste
- Le suivi du jeûne hydrique (préparation au jeûne, accompagnement, reprise alimentaire)
- Les ateliers, cercles de parole, sonothérapie, yoga doux, méditation
- L'accès au sauna et bain nordique
- L'hébergement (hors transport)
- Le dernier et le premier repas

Réservation :

Un acompte de 150 € valide votre inscription (solde à régler avant le 1er février 2026).

Pour réserver : www.marineleray.com ou au 07 71 02 45 72