

À propos

Marine LE RAY

Je suis Marine Le Ray, naturopathe hygiéniste spécialisée en santé féminine et sonothérapeute.

Après avoir traversé l'épreuve de l'endométriose et retrouvé l'équilibre grâce à la naturopathie, j'ai choisi d'accompagner les femmes dans une meilleure relation à leur corps. Le jeûne a été l'une des pratiques les plus marquantes de mon cheminement personnel, et c'est un honneur pour moi de transmettre aujourd'hui cette expérience.



Marine LE RAY

07 71 02 45 72

contact@marinleray.com

www.marinleray.com

Jeûne d'automne

Retraite mixte

DU 2 AU 6 OCTOBRE 2026

Votre séjour

L'automne est une invitation à ralentir, à se recentrer et à revenir à l'essentiel. Ce jeûne est une véritable cure de nettoyage et de régénération, autant pour le corps que pour l'esprit. Dans un cadre naturel apaisant, vous êtes accompagnés à travers le jeûne, des pratiques douces, des temps d'introspection et de présence à soi. C'est une invitation à relâcher ce qui n'a plus lieu d'être, à faire de l'espace en soi et à retrouver un équilibre intérieur plus profond.



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 - Accueil

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

Samedi - Comprendre

- * 10h - Respiration consciente
- * 11h - Yoga doux
- * 14h - Transmission sur le jeûne et ses bienfaits
- * 16h - Méditation guidée de régénération
- * 18h - Film : Le jeûne de Fabien Moine

Dimanche - Intérioriser

Matinée en silence jusqu'à 13h

- * 10h - Respiration consciente en autonomie
- * 11h - Marche méditative en nature
- * 12h - Contemplation - Introspection
- * 14h - Harmonisation des polarités intérieures
 - Yoni Steam (femmes)
 - Parcours initiatique masculin (hommes)
- * 16h - Cercle de parole
- * 18h - Sauna et bain nordique



Lundi - Renaître

- * 10h - Respiration consciente + étirements
- * 11h - Marche douce en nature
- * 14h - Atelier : reprise alimentaire / rituel d'engagement
- * 16h - Temps libre & intégration
- * 18h - Voyage sonore

Mardi - Clotûre

- * 10h - Respiration consciente + étirements
- * 11h - Repas de reprise alimentaire
- * 12h - Cercle de clotûre

**Massages disponibles pendant la retraite (en supplément).
Réservation et informations sur demande.**

Modalités

Dates : du 2 au 6 octobre 2026

Lieu : La Pazette 09320 Boussenac

Places limitées : 6 participants pour garantir intimité et accompagnement personnalisé

Tarif : 410 €

Early Bird : 370 € pour toute inscription confirmée avant le 20 avril 2026

Ce tarif comprend :

- L'accompagnement complet en naturopathie hygiéniste
- Le suivi du jeûne hydrique (préparation au jeûne, accompagnement, reprise alimentaire)
- Les ateliers, les transmissions, cercles de parole, sonothérapie, yoga doux, méditations
- 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

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

