

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'été au Féminin

DU 21 AU 27 AOÛT 2026



Votre séjour

Le printemps symbolise le renouveau, la légèreté et l'élan de vie. Ce jeûne féminin est une véritable cure de nettoyage et de relance de l'énergie. Dans un cadre naturel inspirant, vous êtes accompagnées à travers le jeûne, le yoga, les méditations, les voyages sonores et des rituels dédiés aux femmes. C'est une invitation à libérer le corps et l'esprit de l'ancien, à faire de la place pour de nouvelles intentions et à vous reconnecter à votre élan créateur.



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 / rituel d'intention

Samedi - Comprendre

- ✿ 10h - Respiration consciente + étirements
- ✿ 11h - Marche douce en nature
- ✿ 12h - Temps libre / repos
- ✿ 14h - Atelier sur le jeûne et ses bienfaits
- ✿ 16h - Scan corporel
- ✿ 18h - Film : Régénération d'Alex Ferrini

Dimanche - Libérer

- ✿ 10h - Respiration consciente + étirements
- ✿ 11h - Marche douce en nature
- ✿ 12h - Temps libre / repos
- ✿ 14h - Atelier : Accueillir ses émotions
- ✿ 16h - Temps libre & intégration
- ✿ 18h - Rituel d'écriture & feu symbolique



Lundi - Réconcilier

- * 10h - Respiration consciente + étirements
- * 11h - Marche douce en nature
- * 12h - Temps libre / repos
- * 14h - Atelier : Mon corps, mon allié
- * 16h - Temps libre & intégration
- * 18h - Voyage sonore

Mercredi - Renaître

- * 10h - Respiration consciente + étirements
- * 11h - Marche douce en nature
- * 12h - Temps libre / repos
- * 14h - Atelier : reprise alimentaire / rituel d'engagement
- * 16h - Temps libre & intégration
- * 18h - Méditation guidée de régénération

Mardi - Intérioriser

Matinée en silence jusqu'à 13h

- * 10h - Respiration consciente en autonomie
- * 11h - Marche méditative en nature
- * 12h - Contemplation - Introspection
- * 14h - Yoni Steam (bain de vapeur aux plantes)
- * 18h - Cercle de parole

Jeudi - Clotûre

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

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

Modalités

Dates : du 21 au 27 août 2026

Lieu : La Pazette 09320 Boussenac

Places limitées : 5 participantes pour garantir intimité et accompagnement personnalisé

Tarif : 610 €

Early Bird : 550 € pour toute inscription confirmée avant le 15 avril 2026

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, méditation, transmissions
- L'accès au sauna et bain nordique
- L'hébergement (hors transport)
- Le dernier et le premier repas

Réservation :

Un acompte de 200 € valide votre inscription

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