

SoJo - Sophie D.Hohman & Jonathan Genin

Retraite pour le corps et l'esprit

Féminin-masculin : Bien-être & harmonie du couple intérieur

4 jours (3 nuits)

Yoga, Pilates & Hypnose

28 au 31 mars 2025

à partir de 690 euros

12 personnes max.





Shala- La salle de pratique

Ce séjour ouvre la voie à la prise de conscience de nos parts féminines et masculines (YIN/YANG) qui, une fois accueillies et considérées, apportent apaisement, sentiment d'unité intérieure et guide vers notre plein épanouissement. Avant de vouloir « faire couple », l'essentiel serait d'être en **équilibre avec son propre « couple intérieur »**, être en paix, en amour et en équilibre avec son féminin et masculin intérieur, que l'on soit un homme ou une femme, célibataire ou en couple.

Se reconnecter, **se réconcilier avec son corps**, s'y sentir bien, l'aimer, marque souvent le besoin de faire la paix avec une partie de Soi... le besoin d'équilibre, d'harmonie, tant sur

le plan physique qu'émotionnel. C'est ce que **nous vous proposons de VIVRE !**

A qui s'adresse cette retraite?

En solo ou en duo :

- Vous avez besoin de vous ressourcer, de déconnexion,
 - Vous rencontrez des difficultés relationnelles, ressentez un manque d'estime de vous,
 - Vous souhaitez vous libérer de la dépendance affective,
 - Vous êtes débutant ou pratiquant régulier de Yoga, Pilates,
 - Vous avez déjà fait ou non l'expérience de l'hypnose
- ...cette retraite est pour VOUS !



Retraite de 4 jours

(3 nuits)

du 28 au 31 mars 2025

4 jours de ressourcement et de connexion avec votre corps et vos émotions sur le thème Féminin/Masculin ou comment faire la paix avec son corps pour réconcilier son COUPLE INTERIEUR grâce à :

- des pratiques de YOGA Vinyasa et Kundalini, PILATES et arts de santé,
- des soins collectifs Hypnotiques,
- des apports théoriques et pratiques pour comprendre les principes Féminin/Masculin (Yin/Yang) ,
- des temps d'immersion en nature (cascade...)
- des soirées en musique



Séjour « Féminin-masculin : Bien-être et harmonie de son couple intérieur »

Informations pratiques

Tarifs

Inclus : hébergement, repas, enseignements, accompagnement individuel et navette depuis la gare de Chambéry

- **690 euros** en chambre partagée à 2 pers (lits simples)

(eco-gîtes cabane des mésanges pour 4 personnes & cabane des étoiles pour 6 personnes)

- **790 euros** en chambre avec lit double

(eco-gîte la cabane de Deva)

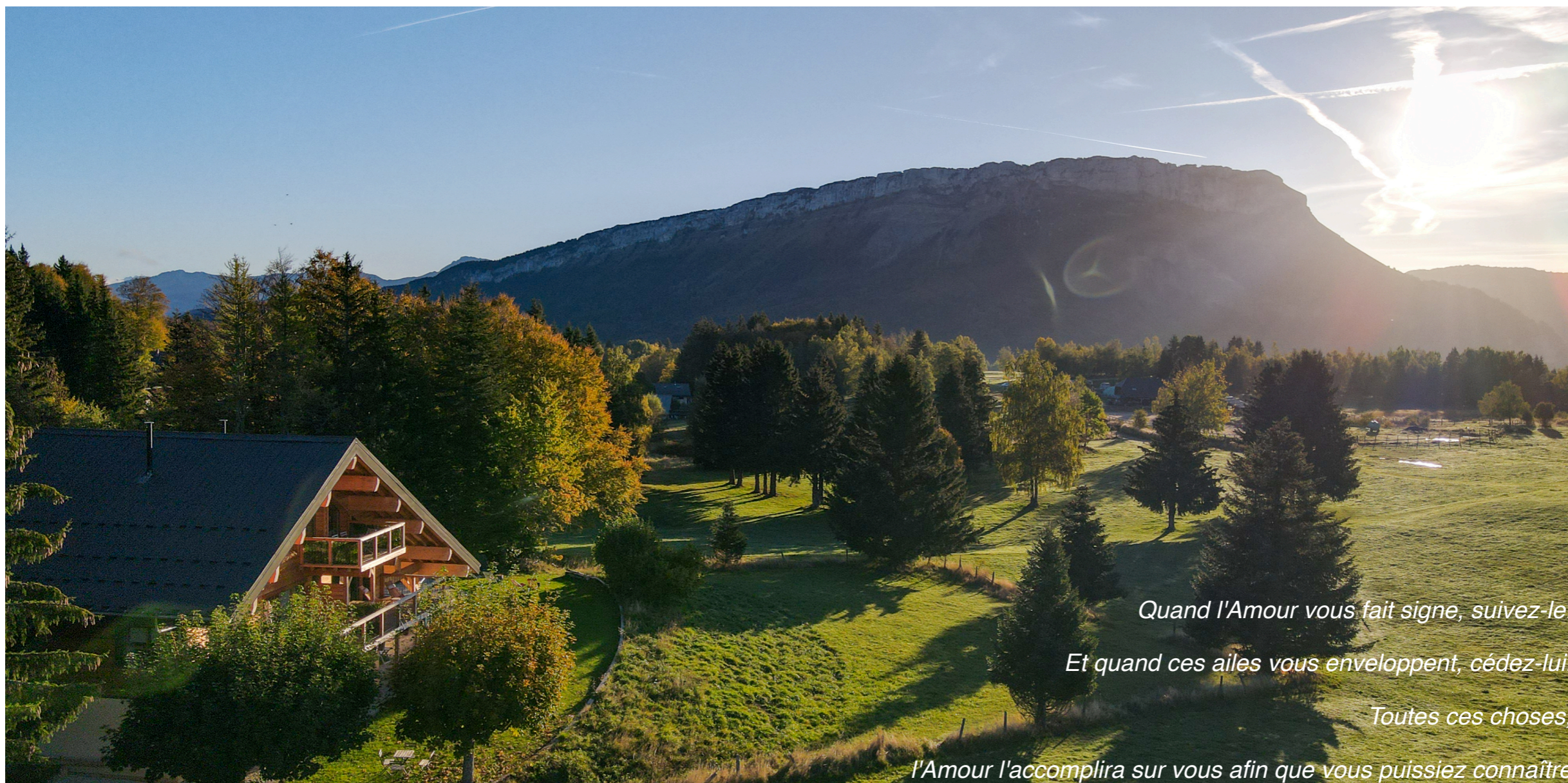
En supplément : Jacuzzi, Hammam, Soins énergétiques, massage

Réservation et renseignements :

Sophie : 06 61 85 90 39 - sophie.hohman@gmail.com

Jonathan : 06 06 68 21 86 37 - jo.genin@gmail.com





*Quand l'Amour vous fait signe, suivez-le.
Et quand ces ailes vous enveloppent, cédez-lui.
Toutes ces choses,
l'Amour l'accomplira sur vous afin que vous puissiez connaître*

Les cabanes de l'Ange - LA FECLAZ, massif des Bauges (73)

Les Cabanes de l'Ange, magnifique Eco-Gîte de charme et de soins, se trouve en bordure du Plateau Sud de La Féclaz, au Cœur du Massif des Bauges. Ce lieu unique et confidentiel, offre une vue unique sur les chaînes des Belledonnes et du Margériaz, et chargé de belles énergies qui invite à se ressourcer, se cocooner et s'émerveiller. La nature environnante et ses espaces SPAS (jacuzzi, hammam, massages) sont une invitation au ressourcement et la détente.

VENIR

58, chemin du Carcey

73230 La Féclaz

www.lescabanedelange.com

25 min Chambéry/Aix-les-Bains

1h d'Annecy, 1h30 Genève/Grenoble/Lyon

3h30 Paris, Aix-en-Provence (TGV+navette)

Programme

Arrivée et/ou départ possibles J-1/J+1, contacter directement les Cabanes de l'Ange.

Jour 1 : Plonger dans le Yang

9h00 : Accueil
9h30 : Cercle d'ouverture & présentation
10h30 : Méditation intentions
11h30 : Pratique Yoga
12h30-13h45 : Déjeuner végétarien
14h : Les archétypes Féminin/masculin
15h30 : pause
16h-17h : Pratique Yoga/Pilates
17h30-19h30 : Temps libre
(Accompagnement individuel sur demande, accès aux SPAS, soins individuels massages, balades...)
19h45 : Diner et soirée

Jour 2 : Expérimenter le Yin

8h45- 10h15 : Pratiques Arts de santé, Krya Pranayama
10h15-11h: Pause brunch
11h-13h : Atelier Pilates en duo - caisson abdominal, plancher pelvien
13h15-15h00 : Déjeuner végétarien
15h-17h : Soins collectifs Hypnotiques nettoyer et récupérer son énergie YIN/YANG
17h30-19h30 : Temps libre
(Accompagnement individuel sur demande, accès aux SPAS, soins individuels massages, balades...)
19h45 : Diner
21h-22h : Conférence « l'énergie au quotidien »



Jour 3 : Harmoniser Yin/Yang

8h45- 10h15 : Pratiques Arts de santé, Krya Pranayama
10h15-10h45: Pause brunch
11h-13h : Réconcilier féminin/masculin
13h15-15h00 : Déjeuner végétarien
15h-18h : Marche consciente en nature
18h30-20h : Temps libre (accompagnement individuel sur demande, accès aux SPAS, soins individuels massages, balades...)
20h30 : Diner et soirée

Jour 4 : Intégrer son couple intérieur

8h45- 10h15 : Pratiques Arts de santé, Krya Pranayama
10h45-12h45 : Ancrage
13h-14h15 : Déjeuner
14h30-15h30 : Cercle de fermeture
16h : Départ

Ce programme peut évoluer en fonction de la météo.

Retraite suivante :
« Du couple intérieur au couple sacré »
6 au 9 juin 2025

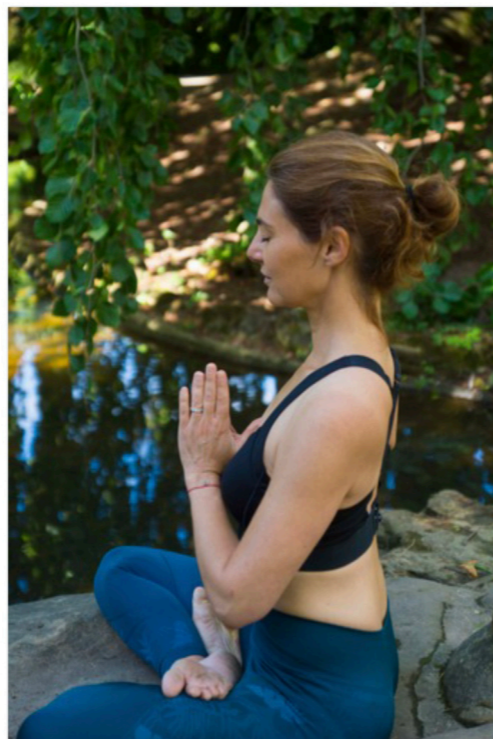
Une retraite guidée avec amour par SoJo

Sophie D.Hohman

Sophie est une hypnothérapeute & professeur de yoga intuitive qui accompagne en thérapie grâce aux états modifiés de conscience qu'offrent notamment l'hypnose, la PNL* et le yoga. Spécialisée dans l'accompagnement des personnes qui font face aux défis, transitions de vie (Burn-out, dépression, nuit noire de l'âme, séparation, deuil, maladie, traumas), difficultés de communication et relationnelles (situations/comportements répétitifs dont la dépendance affective), ou besoin de (re)connexion avec la confiance, l'estime de Soi, le sens et la sérénité.

Dans la continuité de ses séances thérapeutiques en individuel, elle a créé ses « Ateliers H-Hypnose & Yoga » et cours « Yoga & émotions » pour partager au plus grand nombre des clés pour identifier et vivre toute la palette de ses émotions, accéder à plus de paix de l'esprit en favorisant le bien-être du corps.

Parce que que « ce qui conduit votre vie, c'est ce que vous ressentez, pas ce que vous savez ». Sophie utilise sa voix.e pour libérer la votre, et place l'apaisement, l'énergie, la guérison au coeur de ses pratiques. Elle accompagne en



douceur et en sécurité pour vous sentir « juste », bien dans votre corps, votre tête, votre coeur. L'écoute et la confiance dans le corps et le coeur sont ses clés pour guider vers plus de paix. www.sophiedh.com - Instagram : [sophie.hypnose.yoga](https://www.instagram.com/sophie.hypnose.yoga)

Jonathan Genin

Jonathan est coach sportif & PNL*, conférencier et formateur Pilates. Il guide des expériences inédites de la mécanique à l'énergétique du corps en intégrant pratiques de Pilates, arts de santé (Qi Gong, Aïkido), techniques de respiration, PNL (atelier gestion des pensées et des émotions) et marches conscientes.

Son approche est singulière et holistique. Il partage son expérience et expertise de l'anatomie, la physiologie avant d'ouvrir le corps à sa dimension énergétique et spirituelle. Le corps est sa porte vers des ouvertures de conscience tout aussi simples, évidentes que subtiles. Il a la passion du mouvement simple et accessible au quotidien, et à a coeur de transmettre les façons de le mobiliser et l'explorer de façon efficiente, tout à la fois en profondeur et en puissance. www.lejedumouvement.com - Instagram : [lejedumouvement](https://www.instagram.com/lejedumouvement) - Radio Grand Lac (92.1 FM).



Pourquoi réaliser cette expérience avec SoJo ?

Sophie et Jonathan unissent leurs parcours, expériences, compétences et passions pour la guérison de l'âme, le développement et l'épanouissement humain et spirituel, pour vous accompagner dans ce voyage vers la paix de votre corps, de votre coeur, de votre esprit...et vers l'équilibre de ses polarités féminines et masculines : le couple intérieur.

*PNL : Programmation neurolinguistique

