

RETRouver L'ÉLAN DE VIE  
RESPIRER – SE LIBÉRER - RENAÎTRE  
DANS LE SUD OUEST DE LA FRANCE  
AU RELAIS DES ANGES

**18 AU 24 MAI 2026**

**26 JUIN AU 3 JUILLET 2026**



6 JOURS POUR BOOSTER VOTRE ÉNERGIE INTÉRIEURE

AVEC BRIGITTE BRUYEZ ET MARC SEBIRE

À PARTIR DE 555 € / PERS

YOGA – YIN YOGA – AQUA YOGA – BREATHWORK – MÉDITATION – BAIN FROID –  
MASSAGE AYURVÉDIQUE – RANDONNÉES - CANOA KAYAK – COURS DE CUISINE –  
FILM INITIATIQUE - PARTAGES

Cette retraite n'est pas pour devenir quelqu'un d'autre.  
Elle est là pour redevenir vivant.

C'est le temps de faire une vraie pause.

Offrez-vous une parenthèse de bien-être absolu lors de cette retraite exceptionnelle de 6 jours, dans un cadre luxueux et ressourçant.

Savourez un **petit déjeuner équilibré**, conçu pour nourrir votre corps et éveiller vos sens. Ce séjour est bien plus qu'un simple moment d'évasion : c'est une **expérience transformatrice** qui régénère en profondeur le corps et l'esprit.

**Plongez dans un programme riche et varié**, pensé pour revitaliser votre énergie et apaiser votre mental. Entre **yoga** apaisant, respiration transformationnelle et holotropique, méditation profonde, massages régénérants et bains glacés revigorants, chaque journée sera une immersion totale dans le bien-être.

Nos experts vous guideront à travers des **pratiques ancestrales**, telles que **les 7 lois spirituelles du yoga et du succès de Deepak Chopra**, la méditation du son primordial et des sessions de pleine conscience, pour vous accompagner vers un état de sérénité et de clarté profonde.

Détendez-vous grâce au **massage ayurvédique Abyangha**, dégustez des plats végétariens ayurvédiques préparés avec des produits frais et locaux, et reconnectez-vous à la nature avec des **marches méditatives** et des **randonnées en pleine conscience**.

Vivez des moments uniques en découvrant la **magie des concerts de bols en cristal**, gong et d'autres instruments, laissez-vous inspirer par des **films initiatiques** et libérez votre énergie à travers des cours de danse vivifiants. Pour les amateurs de cuisine, initiez-vous aux secrets de l'alimentation végétarienne lors d'ateliers dédiés.

6 jours pour restaurer votre énergie vitale.

Les bienfaits de cette retraite :



- ✓ **Détoxifiez votre corps et votre esprit** en libérant les toxines physiques et émotionnelles pour vous sentir plus léger et aligné.
- ✓ **Retrouvez un sommeil réparateur**, une énergie renouvelée et une meilleure gestion du stress grâce aux enseignements de l'Ayurveda.
- ✓ Apprenez à utiliser des outils concrets pour intégrer des habitudes de vie saines et durables au quotidien.

✓ **Transformez votre santé en profondeur**, en adoptant des rituels adaptés à votre profil, votre rythme de vie et votre personnalité.

✓ **Expérimitez la puissance du bain glacé**, un véritable booster physique, émotionnel et spirituel.

✓ **Repartez ressourcé, inspiré et aligné**, prêt à insuffler équilibre et joie dans chaque instant de votre vie.

⚠ Par respect pour les personnes sensibles, nous vous remercions de ne pas utiliser de parfums ou d'eaux de Cologne durant le séjour.

Ce séjour est une invitation à la transformation, une opportunité unique de renouer avec votre essence profonde et d'embrasser pleinement votre vitalité.



## **Programme de la Retraite avec formule hébergement et repas :**

### Matinée

- Éveil en douceur avec une séance de yoga suivie d'une relaxation profonde
- Petit-déjeuner santé et gourmand
- Breathwork & Méditation pour oxygénier le corps et apaiser l'esprit

### Après-midi

- Déjeuner équilibré et revitalisant
- Marche consciente en pleine nature
- Détente autour de la piscine ou moment de repos
- Massage régénérant (selon planning)
- Activités bien-être (ateliers, randonnées, canoé kayak, découvertes)  
Temps libre pour se recentrer ou tenir votre journal

### Soirée

- Dîner savoureux et convivial
- Activité du soir (concert de bols en cristal, méditation guidée, danse, partages...)

Ce programme vous invite à une immersion totale dans le bien-être, alliant mouvement, ressourcement et détente. 

## **Ce qui est compris dans cette formule complète :**

- Repas végétariens
- Collations (thé, tisane, fruits)
- Yoga ( Yin, Nidra)
- Aqua Yoga
- Méditations guidées
- Respiration transformationnelle- Transformationnel & Holotropique  
Breathwork- Dopamine et régulation

- Bain glacé
- 1 Massage ayurvédique, abhyanga
- Marches de pleine conscience, découverte du terroir
- Canoe Kayak, descente du Célé (*dépendamment des conditions, ou Visite d'un vignoble et dégustation de vin bio et spirituel*)
- Cours de cuisine
- Cours sur l'hygiène de vie
- Accès piscine tous les jours
- Activités du soir avec partages
- 1 film initiatique
- Concert, bains sonores des vaisseaux de Crystal, film...

**Ce qui n'est pas inclus :**

- Vols internationaux
- Transport intérieur (nous prenons soin de vous et en fonction de votre vol, nous pouvons organiser un transport)
- Activités extérieures au Relais des Anges et non mentionnées au programme.
- Assurance personnelle
- Pourboire selon votre discréction

## **Les Intervenants :**

### Marc Sebire



Thérapeute, accompagnement en gestion du stress, sophrologie, masseur ayurvédique, mindfulness et thérapie.

### Brigitte Bruyez



Coach transformationnel et coach en respiration et professeur de méditation et yoga par Deepak Chopra, maître Reiki. En tant que fondatrice du centre de bien-être et B & B du Relais des Anges en France, sa mission est de guider les individus vers leur lumière intérieure, en leur permettant de vivre leur meilleure vie grâce au coaching, aux rituels et aux techniques de respiration anciennes.

### Naska et Nova.

Les mascottes du Relais des Anges



## **HÉBERGEMENT AU RELAIS DES ANGES Places limitées**

Toutes nos chambres sont d'un très grand confort, avec de grande salle d'eau privée (douche à l'italienne), dans chaque chambre. Le Relais des Anges offre plusieurs catégories d'hébergement.

Les chambres sont attribuées en fonction de l'ordre des inscriptions et des disponibilités.

Salle de bain privée pour chaque chambre avec serviette de toilette et nécessaire de toilette compris.

Utilisez notre formulaire d'inscription ci-dessous pour valider votre enregistrement.

### **PRIX FORMULE :**

Heure d'enregistrement : Jour 1 de 16h30 – 19h30

- Enregistrement et check in dans les chambres
- Activités en soirée

Fin du séjour : Jour 6 à 14h00

## Contactez-nous

χ **Formule \*Programme, sans repas, ni hébergement :**

- 555 € Séjour programme complet sans repas, ni hébergement.

χ **Formule \*Programme avec repas et hébergement, 6 jours/ 5 nuitées :**

- **Amène ta tente/** salle d'eau avec douche à l'italienne partagée, au fond du jardin à 1090 €/pers.
- **Chambre partagée /** Lit simple/ salle de bain et toilette partagés à 1555 € / pers.
- **Chambre privée /** Lit King ou double /salle de bain et toilette privée +500 €.

+ **Nuit supplémentaire**, nous contacter, selon disponibilité.

Accès en tout temps :

- Salon et salle à manger à disposition avec terrasse extérieure et plusieurs coins détente vous sont offerts dans le parc.

- Piscine

- Jacuzzi

*Check in : Les participants qui résident au Relais des Anges et/ ou dans les autres gites, devront laisser leur chambre libre pour 11h, le jour de leur départ. Les bagages seront placés dans le local à bagages.*

- Le programme est sujet à des modifications sans préavis.

## TÉMOIGNAGES

- Je garde un merveilleux souvenir de notre séjour chez vous. Une richesse humaine, qu'il est bon de vivre de temps en temps. Je continue mon petit chemin dans la connaissance de mon être. Christina



- Merci encore mille fois d'avoir été à l'origine des élans et des moments inoubliables que vous nous avez fait vivre et dont certains se retrouvent dans ces photos. Danielle

- Nous avons partagé nos ressentis respectifs avec bonheur comme pour poursuivre tout ce que nous avons partagé tous ensemble.

- Les mots sont superflus, mais nous avons tous les deux vécus des moments d'une telle intensité tant sur le plan humain, que par la richesse que vous avez su nous enseigner, que cela restera une expérience magique et extraordinaire. Christine

- Je tiens à vous remercier très sincèrement car je dois vous avouer qu'un véritable changement s'est opéré en moi. Ce fameux lâcher prise "maudit" qui était tout simplement impossible à faire est soudain devenu limpide, et depuis quelques semaines je me sens plus libre, et tellement mieux que je n'arrive plus à m'en remettre. Comme si tout était devenu plus simple, dans mon corps et mon esprit. Je ne dis pas facile, mais simple. Tous ces changements extrêmement positifs viennent très certainement de notre rencontre, c'est pourquoi je voulais prendre le temps de vous envoyer ce mail pour vous, merci. Emily  
Contactez-nous pour réserver ou avoir plus de renseignement :

Au plaisir de vous avoir parmi nous. Namaste. Brigitte

## **FORMULAIRE D'INSCRIPTION**

Nom : .....Prénom : .....

Date de naissance:.....

Adresse:.....

E-mail: .....

Téléphone : ..... Pratique de yoga : Débutant /  
Intermédiaire / Avancé

**Formule \*Programme, sans repas, ni hébergement:**

- 555 € Séjour programme complet sans repas, ni hébergement

**Formule \*Programme, repas, avec hébergement, 5 nuitées:**

- **Amène ta tente/** salle d'eau avec douche à l'italienne partagée, au fond du jardin à 1090 € / pers.
- **Chambre partagée /** Lit simple/ salle de bain et toilette partagés à 1555 €/ pers.
- **Chambre privée /** Lit King ou double /salle de bain et toilette privée +500 €.
- **+ Nuit supplémentaire, nous contacter, selon disponibilité.**

*Les participants qui résident au Relais des Anges et/ ou dans les autres gites, devront laisser leur chambre libre pour 11h, le jour de leur départ. Les bagages seront placés dans le local à bagages.*

- *Le programme est sujet à des modifications sans préavis.*

Pour le règlement, merci de nous contacter, nous vous enverrons les informations pour le mode de paiement :

SIGNATURE :

DATE :

VEUILLEZ JOINDRE UN CERTIFICAT MÉDICAL LORS DU SÉJOUR, OU DÉCHARGE DE RESPONSABILITÉ ET INDICER SI VOUS SUIVEZ UN TRAITEMENT.

Vous recevrez un questionnaire une fois enregistré.

J'ai lu toutes les informations concernant le séjour : OUI (à entourer, merci).

## **CONTACT**

LE RELAIS DES ANGES

+ (33) 6 40 49 25 08

+(33) 6 40 05 73 71

[contact@lerelaisdesanges.com](mailto:contact@lerelaisdesanges.com)

Centre de bien-être et chambres d'hôtes  
498, Bis La Gran Rue, Mercuès, 46090 France  
<http://www.lerelaisdesanges.com>  
[www.voyageaucoeurdeletre.com](http://www.voyageaucoeurdeletre.com)

**Réservation:**

[contact@lerelaisdesanges.com](mailto:contact@lerelaisdesanges.com)

*Au plaisir de vous accueillir et vous faire partager notre art de vivre, à travers nos enseignements dans l'amour, la joie, la simplicité et la convivialité autour des repas.*