

RETROUVER SON ÉLAN DE VIE
RESPIRER – SE LIBÉRER- RENAÎTRE
DANS LE SUD OUEST DE LA FRANCE
AU RELAIS DES ANGES

18 – 23 SEPTEMBRE 2026



6 JOURS POUR RETROUVER SA VITALITÉ PROFONDE

AVEC BRIGITTE BRUYEZ ET MARC SEBIRE

À PARTIR DE 395 € / PERS

YOGA – YIN YOGA – AQUA YOGA – BREATHWORK – MÉDITATION – BAIN FROID –
MASSAGE AYURVÉDIQUE – RANDONNÉES – 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, du yoga et du succès de



telles que les **7 lois spirituelles** 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**. 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 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.



✓ **Expérimentez 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.

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 complète avec formule hébergement et repas :

☀ Matinée

- Éveil en douceur avec quelques mouvements dans la piscine
- Petit-déjeuner santé

- Séance de yoga suivie d'une relaxation profonde
- Breathwork & Méditation pour libérer l'esprit, reprogrammer le système nerveux et oxygéner le corps.

Après-midi

- Déjeuner équilibré et revitalisant
- Marche consciente en pleine nature (parfois en matinée)
- Détente autour de la piscine
- Massage régénérant (selon planning)
- Temps libre pour se recentrer ou tenir votre journal

Soirée

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

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

Pour toute autre activités supplémentaire :

Massage Abyanga : 90 euros/ 1h/massage

Massage Kansu : 55 euros/ 35 '

Forfait de 3 massages (2 abyamga + 1 kansu) : 220 euros

Séance de reiki : 90 euros

Ce qui est compris dans cette formule complète avec hébergement :

- Hébergement
- Tous les repas (5 petits-déjeuners, 5 déjeuners et 4 dîners ou collation légère, selon le programme sauf le dîner lors de la soirée à l'extérieur du Relais des Anges)
- Collations et boissons (tisanes, thés, fruits)
- Toutes les activités (voir liste ci-dessus) :
- Yoga (Yin, Nidra)
- Aqua Yoga

- Méditations guidées
- Respiration transformationnelle- Transformationnel & Holotropique
Breathwork- régulation
- Bain glacé + Jacuzzi (selon la température)
- 1 Massage ayurvédique, abhyanga
- Marches de pleine conscience (30 à 45 '), tous les jours, découverte du terroir
- Cours de cuisine et hygiène de vie
- Accès piscine tous les jours
- Bain sonore des vaisseaux de Crystal
- Prise en charge du transfert gratuite depuis la gare de Cahors : transfert de la gare de Cahors au Relais des Anges (10 min en voiture). Nous contacter pour voter horaire d'arrivée.

Ce qui n'est pas inclus :

- Tout vol international ou national
- Les navettes depuis l'aéroport ne sont pas incluses. Le Relais des Anges se trouve à 1h15 de l'aéroport. Nous vous recommandons de prendre un taxi ou de louer une voiture. Nous pouvons organiser une navette aller-retour. Veuillez nous contacter pour plus de détails. L'horaire du transport sera organisé par la compagnie de transport. Frais supplémentaires.
- Taxi ou location de voiture à partir de Toulouse.
- Un repas à l'extérieur du Relais des Anges, en ville (à votre charge)
- Vin ou toute autre boisson non mentionne dans le programme au Relais des Anges
- Assurance personnelle
- Pourboire selon votre discrétion
- Activités hors du Relais des Anges et non mentionnées au programme.

Où se déroule l'événement ?

La retraite a lieu au Relais des Anges, à Mercuès, en Occitanie, dans le Sud-Ouest de la France, à 1 h 15 au nord de Toulouse et à 6 h au sud de Paris.

LES INTERVENANTS :

Marc Sebire



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

Brigitte Bruyez



Coach transformationnel en respiration et professeur de méditation et yoga par Deepak Chopra, maître Reiki. Fondatrice du centre de bien-être et B & B du Relais des Anges en France. Brigitte aide les âmes à se libérer du poids des histoires, à dissoudre les blessures d'enfance et à s'éveiller à la liberté. Son approche unit compassion, neurosciences et sagesse spirituelle, accompagnant chacun au-delà de la peur, vers la présence et la paix intérieure.

Naska et Nova. Les mascottes du Relais des Anges



Notre mission : Inspirer le monde, élever la conscience, un souffle à la fois.



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.

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

- Enregistrement et check in dans les chambres
- Dîner de bienvenue
- Activité en soirée

Fin du séjour : Jour 6 à 14h30

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.

Contactez-nous

PRIX FORMULE :

χ Formule *Programme, repas et hébergement non compris :

- 395 € Séjour programme complet activités (repas en plus, si désiré)

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

- Amène la tente/ salle d'eau avec douche à l'italienne partagée et toilette au fond du jardin à 900 €/pers.
- Chambre partagée / Lit simple/ salle de bain et toilettes partagées à 1125 € / pers

- Chambre privée / Lit King ou double /salle de bain et toilettes partagées 1525 €/pers
- Chambre privée / Lit King ou double /salle de bain et toilettes privées 1655 €/pers

Due au fait que les chambres individuelles sont limitées, premier inscrit, premier servit. Merci pour votre compréhension.

+ Nuit supplémentaire, nous contacter, selon disponibilité.

Check out : Les participants qui résident au Relais des Anges et/ ou dans les autres gîtes, 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.

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

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

Quel est l'hébergement ?

Hébergement pour les 5 nuits : Le Relais des Anges

- Les repas et l'hébergement sont inclus. Des rafraîchissements légers, incluant café et thé, seront proposés (selon le programme, le dîner peut remplacer le déjeuner).
- Toutes nos chambres sont très confortables et disposent d'une grande salle de bain privative (douche à l'italienne). Le Relais des Anges propose plusieurs catégories d'hébergement.

Les chambres sont attribuées selon l'ordre d'inscription et les disponibilités.

Options d'hébergement (selon la disponibilité) :

- Chambre double, lit simple / salle de bain partagée
- Chambre privée avec lit Queen size / salle de bain privative ou partagée
- Chambre privée avec lit King size / salle de bain partagée ou privative

Veuillez utiliser le formulaire d'inscription ci-dessous pour valider votre inscription et nous retourner ce courriel.

Quand le programme commence-t-il et se termine-t-il ?

Arrivée :

La retraite débutera le vendredi 18 septembre 2026.

L'accueil se fera de 16h30 à 19h30, suivi d'un dîner léger et d'une activité en soirée.

Fin du séjour :

Le programme se terminera le mercredi 23 septembre 2026 à 14h30.

Accès permanent :

- Salon et salle à manger avec terrasse extérieure et plusieurs espaces de détente dans le parc.
- Piscine ouverte de 8h à 22h.
- Les participants séjournant au Relais des Anges et/ou dans les autres gîtes devront libérer leur chambre pendant 11h le jour de leur départ.

Les bagages seront déposés à la bagagerie.

- Le programme est susceptible d'être modifié sans préavis.

Des indications détaillées vous seront fournies lors de votre inscription.

Si vous prévoyez de venir en avion, les aéroports les plus proches sont :

En avion :

- Aéroport international de Toulouse (environ 1h15 de route)
- Aéroport de Brive-La-Gaillarde (environ 40 min de route)

*** Activités hors programme :**

Visite de villages ou de sites :

Prenez le temps de visiter notre région avant ou après votre séjour.

Vous serez transporté au XIIe siècle.

- Le Valentré, pont médiéval- Cahors (marché et vieille ville)
- Le Chemin de Compostelle
- Sarlat
- Saint-Cirq-Lapopie
- Le Lot : la rivière est navigable et vous pouvez la descendre en canoë ou en kayak.

Dois-je apporter quelque chose ?

Voici une liste des articles à emporter :

- Prévoyez des vêtements à superposer, car le temps peut changer rapidement. Vous pouvez emporter un pull chaud/un imperméable pour les activités en extérieur et des chaussures confortables pour les promenades en forêt.
- Tapis de yoga (nombre limité au Relais des Anges)

Une couverture, une sangle et un masque de méditation seront fournis.

- Gourde conseillée
- Carnet/Journal (facultatif)

Y a-t-il des prérequis pour participer ?

Non. Cet atelier est ouvert à tous, que vous souhaitiez vous ressourcer, dynamiser votre énergie, rééquilibrer votre système nerveux, vous déconnecter du quotidien et explorer d'autres horizons, ou simplement prendre soin de vous et *passer un moment agréable*.

FORMULAIRE D'INSCRIPTION

Nom :Prénom :

Date de naissance:.....

Adresse:.....

E-mail :

Téléphone :

- **Formule *Programme activités, repas et hébergement non compris :**
 - 395 € Séjour programme complet des activités (repas en plus, si désiré)
- **Formule *Programme, repas et hébergement, 6 jours/ 5 nuitées :**
 - **Amène ta tente/** salle d'eau avec douche à l'italienne partagée et toilettes au fond du jardin à 950 €/pers.
 - **Chambre partagée /** Lit simple/ salle de bain et toilettes partagées à 1125 € / pers.
 - **Chambre privée /** Lit King ou double /salle de bain et toilettes partagées 1525 €/pers.
 - **Chambre privée /** Lit King ou double /salle de bain et toilettes privées 1655 €/pers.

Due au fait que les chambres individuelles sont limitées, premier inscrit, premier servit.

Merci pour votre compréhension

+ Nuit supplémentaire, nous contacter, selon disponibilité.

Annulation :

- 200 euros de frais administratifs seront retenus pour toute annulation effectuée moins de 40 jours avant le début du séjour.

- Remboursement intégral ou report à un autre séjour durant les prochains 12 mois pour toute annulation effectuée plus de 4 mois avant la date du séjour.

Le programme est sujet à des modifications sans préavis.

[Pour le règlement, merci de nous contacter](#), nous vous communiquerons les informations relatives au mode de paiement.

SIGNATURE :

DATE :

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

Pratique de yoga : Débutant / Intermédiaire / Avancé

Vous recevrez un questionnaire une fois enregistré.

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

CONTACT

BRIGITTE BRUYEZ

WHATSAPP :

+(33) 6 40 05 73 71 (FR)

+ 1 561 324 8729 (USA)

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

Réservation:

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.