



# *Détent'Art*

*Retraite, Reconnexion,  
Créativité*

3 jours pour vous retrouver





# *Une Expérience Unique*

---

Détent' Art est une retraite immersive conçue pour vous offrir une pause profonde dans votre quotidien.

Pendant 3 jours, vous allez:

- \* ralentir
- \* respirer
- \* vous reconnecter à vous-même
- \* réveiller votre créativité afin de nettoyer vos traumatismes et intégrer de belles énergies



---

*Ici, aucune pression.  
Simplement Être Bien et  
Être Vous Simplement.*

# *À qui s'adresse ce séjour ?*

---

## **Ce séjour est fait pour vous si :**

- \* Vous vous sentez stressé(e) ou fatigué(e)
- \* Vous avez besoin de vous recentrer
- \* Vous aimez la créativité (même débutant !)
- \* Vous voulez découvrir le Yoga YEAA
- \* Vous voulez vivre une expérience humaine et inspirante



# *Ce que vous allez vivre*



## **Bien-être**

✿ Yoga YEAA: Yoga entre Amérique et Asie

✿ Méditation guidée et relaxation profonde

## **Créativité**

✿ 1er Atelier: peinture intuitive pour déposer sur la toile nos dégouts, nos traumatismes, tout ce dont nous souhaitons nous séparer car cela n'a plus lieu d'être

✿ 2ème Atelier: peinture intuitive pour ancrer ce dont nous avons besoin afin de se sentir léger(e), serein(e), confiant(e)...

✿ Expression libre par la voix

## **Reconnexion**

✿ Temps en nature et marche consciente Yoga YEAA

✿ Techniques d'ancrage, de protection et de nettoyage

✿ Moment de silence et d'introspection

✿ Partage en groupe le soir autour du feu\* avec le bâton de parole

\*en fonction du lieu d'hébergement



*Détent'Art*

# *Four 1 – Déconnexion*

---

Accueil & installation  
entre 16h et 18h



Cercle  
d'ouverture  
incluant une  
méditation guidée  
18h30 à 19h30

Repas végétarien  
20h



# Four 2-Transformation



Yoga YEAA  
8h30 à 10h

Marche en nature  
et avec conscience  
10h15 à 11h

Temps libre  
Massage (1)  
11h20 à 12h20

Repas végétarien  
12h30 à 13h30

Méditation  
et conscientisation  
de ses boues  
et traumatismes  
13h45 à 14h15

Atelier exutoire  
14h30 à 18h15

Relaxation guidée  
18h30 à 19h

Temps libre  
Massage (1)  
19h15 à 20h15

Repas végétarien  
20h30

Veillée autour  
du feu\* vers 22h

# Four 3 - Intégration

---

Yoga YEAA  
8h30 à 10h



Apprentissage de  
l'ancrage, protection,  
nettoyage  
10h15 à 11h15

Temps libre  
Massage (1)  
11h30 à 12h15

Repas végétarien  
12h30 à 13h30

Ancrage  
13h45 à 14h

Atelier peinture  
intuitive pour ancrer le  
beau  
14h15 à 17

Cercle de partage  
17h30 à 18h

Départ  
18h30



*Détent'Art*

# *Ce qui est inclus*

---

- \* Hébergement (2 nuits)
  - \* Repas (pension complète)
  - \* Tous les ateliers
  - \* Matériel créatif
  - \* Accompagnement personnalisé (1)
- 





# *Lieu & ambiance*

---

- \* Hébergement en pleine nature
- \* Chambres confortables
- \* Ambiance cocooning
- \* Cuisine saine et gourmande

---

Un véritable cocon pour vous  
ressourcer.

\*Pour connaître le lieu d'hébergement,  
contacter par mail ou téléphone.  
Les informations seront diffusées sur  
Instagram, Facebook et sur mon site internet.  
Le prix est non exhaustif en fonction des  
logements.  
Numéro de Siren: 753 176 775



# Tarifs



---

\* Offre standard: 550 €

\* Early Bird (places limitées pour les 3 premières réservations): 450 €

\* Offre Premium (places limitées à 2 personnes): 750 €

- Chambre individuelle
- 1 heure de Massage inclus (1)
- Accompagnement personnalisé (1)



Places limitées à 10 participants  
Acompte de 30%  
Paiement en 3 fois possible



---

Qui suis-je?



Petite, je baignais dans l'art. J'ai commencé par prendre des cours de dessin puis, je me suis orientée vers des écoles d'ébénisterie, de marqueterie et d'agencement architectural. Par la suite, j'ai pu en faire ma profession.

Etant devenue maman et afin de pouvoir m'occuper de mes enfants, j'ai suivi des formations pour adultes en comptabilité et secrétariat. Cela m'a permis de gérer l'entreprise en électricité et agencement co-fondée avec mon mari ainsi que de rénover notre future maison.

Certe notre entreprise fonctionnait très bien mais, je sentais que la gestion de la famille, la fabrication des meubles et l'administratif devenaient de plus en plus pesant pour moi. J'ai terminé cette belle aventure par la réalisation d'un intérieur complet de maison . Neuf mois de travail, un vrai bébé.

Après ce chantier, j'étais épuisée physiquement et psychologiquement. Suite à la séparation avec mon ex-mari et l'arrêt de l'entreprise, le poids de la société et la culpabilité ont eu raison de moi. J'ai fait un Burn-out professionnel et familial qui m'a permis d'amorcer un grand virage dans ma vie. Je me suis intéressée à la programmation neurolinguistique et au reiki. Je suis aussi partie au Mexique pendant 6 mois où j'ai vécu de très belles rencontres telles que celle avec mon professeur de Yoga YEAA et ma formatrice en massage neuro-lymphatique.

Lors de mon retour en France, dans la région que j'avais quitté il y a 6 mois, j'ai senti un besoin de renouveau. Je suis donc partie m'installer en Ardèche. Accompagnée d'un groupe d'infirmières et de professionnels, nous avons créé l'association "Semer le bien-être". Nous proposons des ateliers en prévention des maladies neuro-dégénératives. Mais, la période de la Covid ayant tout chamboulé, l'association a dû fermer. J'ai à nouveau choisi de changer d'air, passant des fortes chaleurs à la neige en allant m'installer en station de ski comme masseuse et professeure de yoga.

Aujourd'hui, je réalise des séjours détente'Art, je suis psycho-thérapeute et professeure de Yoga YEAA.

Voilà qui je suis...

---



Imprimé par mes soins  
Ne pas jeter sur la voie publique

Vivre et Être  
Marina Tschaen  
Siège social : 1 rue Waldeck Boudinhon  
43000 le Puy en Velay  
Numéro Siren : 753 176 775  
Consultation possible:  
O 5 sens à Brives Charensac 43

Contacts:

✉ [marinatschaen966@gmail.com](mailto:marinatschaen966@gmail.com)

☎ 0674824376

📷 [vivre.et.etre simplement](https://www.instagram.com/vivre.et.etre simplement)