

---

Prendre du temps pour s'arrêter et revenir vers soi n'est pas toujours un chemin facile.

Faire une pause dans le brouhaha de notre quotidien peut sembler irréalisable, mais le chemin vers l'amour de soi est toujours le bon.

Durant cette retraite de 24 heures, je vous propose un moment d'arrêt pour prendre soin de vous. Tout au long de ce séjour, vous prendrez le temps d'arrêter, de méditer, d'observer et de ressentir ce qui se passe en vous.

C'est avec bienveillance, douceur et respect que j'ai créé ce guide qui vous accompagnera sur la route d'un retour vers vous-même.

---

*Nathalie Lacroix*

Thérapeute professionnelle

Spécialiste en développement personnel et de la communication authentique