



RITUEL DES SOURCES du 12 AU 14 JUIN 2026

Retraite de Yoga & Détox Ayurvédique



Contenu du Séjour

- Yoga quotidien ciblé détox & régénération
- Pranayamas & méditation
- Alimentation végétarienne & ayurvédique
- Protocole de purification douce
- Atelier ayurvédique
- Pension complète
- Logement en Dôme partagé au coeur de la nature
- Marches conscientes & Immersion aux sources thermales

390 euros par personne

*possibilité de paiement en 2 fois

Renseignements / Inscriptions
Gabriella Basilio
0661577641
gabriellabasilio@gmail.com

RETRAITE

RITUEL DES SOURCES

Pourquoi
cette
retraite ?



Que vais je
apprendre
durant cette
retraite ?



Quels
bénéfices
apporte cette
retraite ?



- pour une profonde introspection,
- pour détoxifier le système en profondeur, alléger le corps des toxines accumulées,
- pour ralentir, sortir du rythme automatique et retrouver un tempo naturel,
- pour gérer vos émotions et booster votre énergie,
- se recentrer, prendre du recul pour clarifier ses priorités

- une série de techniques de respiration yogiques,
- comprendre la nature du mental et savoir le gérer,
- des postures de yoga simples que vous pourrez incorporer dans votre vie de tous les jours,
- des méditations guidées,
- acquérir les bases de l'ayurveda

- il permet de réduire le stress et élever le niveau d'énergie, permettant d'avoir un état d'esprit positif et clair,
- Légèreté, meilleure digestion, regain d'énergie,
- Clarté, concentration, apaisement,
- régénération profonde



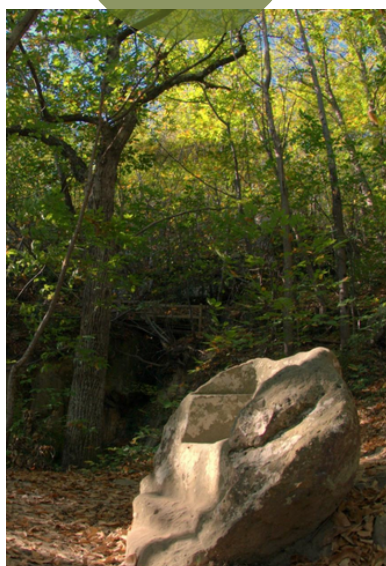
LE CENTRE HARMONIA

Au coeur de la nature, au coeur de Rennes Les Bains

Sources
thermales



Sorties
Nature



Dômes



Il existe des lieux qui apaisent, Et puis il y a Rennes-les-Bains.

Niché dans la haute vallée de l'Aude, au cœur des collines sauvages près de Rennes-le-Château, ce village thermal semble posé hors du temps. Ici, l'eau jaillit naturellement chaude de la terre depuis l'Antiquité.

On marche quelques minutes... et l'on tombe sur des sources en pleine nature. Pas un spa artificiel. Pas un décor Instagram. Juste de la roche, de la vapeur légère les matins frais, et cette sensation presque primitive d'entrer dans une eau vivante. Le corps se détend immédiatement. Le mental lâche prise un peu plus lentement — mais il finit par suivre.

La rivière, les forêts, les sentiers doux, l'air clair... tout invite à ralentir. Ce n'est pas un lieu spectaculaire. C'est mieux que ça : c'est un lieu qui travaille en profondeur. Il agit sans bruit.

Rennes-les-Bains a quelque chose de mystérieux. Entre histoire, ésotérisme local, vestiges anciens et paysages puissants, on sent que les générations ont cherché ici guérison et réponses. Que l'on soit mystique ou pragmatique, une chose est sûre : l'eau chaude, la nature et le silence ont des effets mesurables sur le système nerveux. Le corps sait.

C'est un territoire idéal pour une retraite. On y vient pour se purifier, se déposer, se régénérer. On repart plus léger. Plus clair. Plus aligné.

C'est dans ce cadre que nous dormirons dans des Dômes, véritables cocons arrondis qui invitent au lâcher prise et offrent une expérience immersive, simple et profondément ressourçante.

Certaines destinations divertissent.
Rennes-les-Bains transforme.



VOTRE ENSEIGNANTE

Transmettre des techniques de souffle simples et efficaces dans le monde entier



Amoureuse de l'Inde de son énergie et de sa spiritualité, c'est vers elle que mon cœur et mon instinct m'ont conduite.

Ses traditions ancestrales, son culte de la santé mentale et corporelle par le yoga et l'ayurveda, font de l'Inde une source infinie de connaissance et de bien être. C'est donc naturellement vers son enseignement et sa connaissance que je me suis dirigée pour devenir Professeur de Yoga.

Enseignante de Hatha Yoga traditionnel formée en Inde par la Sri Sri Yoga School certifiée Yoga Alliance, je suis également professeur de la fondation Art de Vivre. Mon seul but est de transmettre avec fierté et humilité les techniques de souffle et de méditation.

Depuis plusieurs années je suis gérante d'un centre de Yoga, méditation et traitements ayurvédiques, à Valras Plage dans le Sud de la France.

Je vous accompagnerais à chaque instant dans cette retraite de yoga, comme j'ai pour habitude de le faire en Inde et en Europe avec mes groupes lors de nos séjours.

Au delà d'une discipline, le Yoga est un chemin de vie... il est devenu mon chemin de vie et j'aime le partager.

Om Shanti

