

Chez

soi

RETRAITES
DE BIEN-ÊTRE
ET YOGA



Chez soi : un espace pour l'empowerment des femmes

Depuis 2019, Chez soi est un projet de retraites de bien-être et yoga destiné aux femmes, dans des lieux apaisants en France, et dans un esprit de sororité.

Aujourd'hui, Chez soi est aussi un organisme de formation certifié Qualiopi. Chez soi est le fruit d'une collaboration entre Tran, professeure de yoga, et Melissa, facilitatrice et coach certifiée en développement personnel.

**Pour en savoir plus sur nos retraites et de nos formations,
rendez-vous sur chezsoi-retraites.com.**

Tran & Melissa : qui sommes-nous ?



Melissa (à gauche) est facilitatrice d'ateliers et de cercles de parole et coach et Tran (à droite) est professeure de yoga, méditation et expression corporelle.

Après des parcours qui nous destinaient à une vie de salariées en entreprise, nous prenons chacune conscience que nous avons besoin de trouver un projet de vie engagé, en phase avec nos convictions écologistes et féministes.

C'est au détour d'un cours de zumba que Tran anime dans une association de quartier du 18ème arrondissement de Paris qu'une rencontre magique se fait avec Melissa.

Nous nous retrouvons immédiatement dans nos projets respectifs de changement de vie et dans les valeurs que nous souhaitons porter : des valeurs de bienveillance, de tolérance et de pleine conscience - conscience de soi, des autres et du monde qui nous entoure.

Une retraite c'est quoi ?

Une retraite c'est une parenthèse qu'on décide de s'accorder pour s'extraire de la vie quotidienne et prendre le temps.

Prendre un temps pour se recentrer en mettant au cœur de ses journées des activités qui font du bien et permettent de se ressourcer.

Proche de la nature, les participantes se retrouvent dans un cadre qui leur permet de s'écouter un peu plus et de ramener leur conscience dans le moment présent.

Une retraite c'est aussi se laisser guider pendant quelques jours par des personnes bienveillantes qui vous entourent.

Pourquoi faire une retraite ?

La très grande majorité des Français-es déclare avoir de plus en plus besoin d'avoir des moments où ils et elles ne font rien du tout (81%) et de pouvoir se relaxer (76%).

Les femmes avouent des niveaux de stress plus forts que les hommes (59%, +10 points par rapport aux hommes), elles estiment plus souvent ne pas avoir assez de temps pour s'occuper d'elles (61%, +4 points par rapport aux hommes), elles se sentent beaucoup moins souvent bien dans leur corps (58%, -14 points par rapport aux hommes) ([étude Ipsos - Le bien-être : une recherche quotidienne](#)).

Les retraites Yoga & Sororité : c'est quoi ?



C'est à travers notre complémentarité que le projet prend forme.

Nous sommes convaincues que le long voyage vers le mieux-être nécessite d'abord de reconnecter le corps et l'esprit pour trouver ce sentiment d'unité de soi.

C'est pourquoi nos retraites allient la pratique du yoga et de la méditation à des ateliers et des cercles de paroles.

C'est grâce à ces outils que nous avons personnellement amené davantage de sérénité et de confiance en soi dans nos vies quotidiennes, c'est donc ce que nous souhaitons aujourd'hui transmettre à d'autres femmes, dans un esprit de sororité. Prendre soin de soi pour se sentir bien Chez soi, dans son intériorité, et retrouver une harmonie corps et esprit.

L'idée de s'extraire de sa vie quotidienne et du regard des autres est selon nous un moyen unique de prendre du temps pour se reconnecter à qui l'on est profondément, se rapprocher de sa vérité individuelle. Et enfin, pouvoir mieux se connecter aux autres et au monde qui nous entoure.



Les retraites Yoga & Sororité : c'est quoi ?

4 thématiques de retraite



RETRAITE YOGA & SORORITÉ

Trouver sa voie

*4 jours dans le Perche
du 9 au 12 mars*

This poster features a photograph of a wooden signpost with three directional arrows against a vibrant sunset sky with shades of orange, red, and blue.



RETRAITE YOGA & SORORITÉ

Prendre soin de soi

*3 jours en Mayenne
du 24 au 26 mars*

This poster features a photograph of a traditional stone house with a red door and a window, surrounded by green trees and a lawn under a clear blue sky.



RETRAITE YOGA & SORORITÉ

Se reconnecter à son corps

*4 jours dans le Perche
du 7 au 10 avril*

This poster features a photograph of a woman with long blonde hair, seen from behind, performing a yoga pose with her arms raised and hands clasped against a white stone wall.



RETRAITE YOGA & SORORITÉ

Créer du changement

*7 jours en Occitanie
du 2 au 8 juillet*

This poster features a photograph of a person in a dark shirt standing in a field of tall golden wheat, with their hands raised and a cloud of white powder or dust around them.

3 chiffres clefs



participantes



retraites



% de taux de recommandation

Les formations Chez soi : yoga et facilitation entre femmes

C'est en constatant la nécessité de développer davantage d'espaces de sororité que nous avons lancé, début 2022, notre première formation à destination des femmes qui souhaitent porter des projets autour de l'accompagnement de groupes en non-mixité.

Aujourd'hui, nous proposons deux formations autour de nos deux spécialités : le yoga et la facilitation.

Avec ces formations, nous avons souhaité partager notre expérience de l'organisation de retraites, nos connaissances sur le yoga, la méditation, la facilitation et le féminisme, mais aussi notre approche du bien-être engagé et ancré dans la réalité des problématiques des femmes.



Notre formation "Faciliter des groupes de femmes"

se déroule sur 4 semaines à partir du 15 avril et inclut :

- 2 journées en présentiel à Paris
- 4 modules de 2h30 en visio sur Zoom
- 1 séance d'accompagnement individuel avec Melissa
- Des groupes de paires pour pratiquer entre les modules

Notre formation "Approfondir sa pratique de yoga"

se déroule sur 4 semaines à partir du 18 octobre et inclut :

- 1 long weekend de 4 jours de retraite en Mayenne
- Un suivi en ligne sur zoom sur 4 semaines :
 - 1 cours en ligne d'1h par semaine
 - 1 atelier en ligne de 2h30 par semaine





LES FORMATRICES

Melissa



Melissa est formatrice, coach certifiée en développement personnel spécialisée dans l'accompagnement des femmes.

Elle souhaite avant tout contribuer à l'empowerment des femmes en proposant des espaces bienveillants dans lesquelles les pratiques collectives et individuelles se nourrissent mutuellement.

Son parcours en quelques mots :

- Coach certifiée en développement personnel au sein de l'organisme [Dialogue Coach/Evolusens](#)
- Titulaire du [Diplôme Universitaire Violences faites aux femmes](#) à l'université Paris 8, elle a écrit un mémoire intitulé "Bien-être et sororité : des pratiques individuelles et collectives au service de l'empowerment des femmes"
- Formée aux techniques et méthodes de facilitation de groupe par [Octo Academy](#).
- Formatrice et coach au sein de l'association [Rêv'elles](#) qui accompagnent des jeunes femmes de 14 à 20 ans
- Formatrice et formatrice au sein de l'association citoyenne d'éducation populaire [Ressources Alternatives](#)

En savoir plus sur son parcours détaillé [ici](#).



LES FORMATRICES

Tran



Tran est professeure de yoga - Ashtanga, Vinyasa, Yin Yoga - et de méditation.

Elle a à coeur d'enseigner une pratique qui recherche la précision du placement et du souffle, le tout dans un esprit joyeux et une ambiance positive pour que chacun-e puisse découvrir et s'appropriier sa propre pratique.

Son parcours en quelques mots :

- Diplômée en Vinyasa & Hatha Yoga avec [Gérard Arnaud](#) - Yoga alliance
- Formatrice au sein de la [formation initiale Gérard Arnaud](#) - ERYT200 Yoga alliance
- Diplômée en Yin Yoga avec [Cécile Roubaud](#) et [Biff Mithoefer](#) - Yoga alliance
- Co-auteurice du livre [Mieux comprendre l'Ashtanga Yoga](#) publié aux éditions du dauphin en 2022
- Etudiante du SYC - [Sharath Yoga Center](#) - à Mysore en Inde
- Pratiquante de méditation au Village des pruniers auprès de sa grand-tante [Soeur Chên Không](#) - première discipline de Thich Nhat Hanh.

En savoir plus sur son parcours détaillé [ici](#).

Les retraites et les formations Chez soi : c'est pour qui ?

Dans un monde rempli d'injonctions, notamment d'injonctions à la performance avec la pression d'être une femme qui "assure" sur tous les fronts, le self-care, ou le fait de prendre soin de soi est selon nous une nécessité salubre ([article France Info](#)).

Pour celles et ceux qui en douteraient encore, les bienfaits du self-care ont été démontrés par de nombreux expert-es en santé mentale, psychologie, médecine : "Notre qualité de vie changerait radicalement si nous commençons tous à avoir une hygiène émotionnelle." ([Playlist vidéos Ted "L'importance du self-care"](#))

Au-delà de sa dimension bénéfique à un niveau individuel, le fait de prendre soin de soi, en particulier quand on est une femme, est aussi un acte politique : "Dans l'épilogue de Burst of Lights (1988), l'activiste afro-américaine, Lorde nous incite à développer le self-care : "prendre soin de soi n'est pas de l'égoïsme, c'est de l'auto-préservation, et c'est un acte de combat politique". (...) Prendre soin de soi est ainsi un acte de rébellion dans un système qui ne reconnaît pas l'importance et la puissance des femmes. De TOUTES les femmes." ([article The Guardian](#))

Dans les espaces entre femmes, il existe également un aller-retour permanent entre soin individuel et puissance collective qui permet aux femmes de vivre une expérience transformatrice de connexion à soi et aux autres grâce à un cadre bienveillant ([Tribune Cheek Magazine](#)).

C'est pourquoi les retraites et les formations Chez soi ont la vocation de proposer et de faire essaimer des espaces privilégiés pour que les femmes puissent prendre soin d'elles, en apprendre davantage sur elles-mêmes et vivre l'expérience de la sororité.



Chez soi



RETRAITES
DE BIEN-ÊTRE
ET YOGA

chezsoi-retraites.com



Contact presse :

Melissa Frédéric - 0622416203
contact@chezsoi-retraites.com