

VOTRE RETRAITE ANIMA



DU 8 AU 10 MAI 2026

À PARTIR
DE 333€*

SÉJOUR TOUT COMPRIS

Venez vous ressourcer au pied des Pyrénées, à Trébons, reconnecter à l'Être au travers de votre voix, votre corps et votre nourriture.

- ▶ **HÉBERGEMENT CONFORTABLE**
- ▶ **POSTURE ET MOUVEMENT**
- ▶ **CHANT RÉFLECTIF**
- ▶ **RELAXATION ET MÉDITATION**
- ▶ **ALIMENTATION HOLISTIQUE**

Nombre de places limité à 10 personnes, réservez maintenant pour un séjour simple et ressourçant.

*Prix par personne, voir les modalités.





EXPLORER

LE CHANT RÉFLECTIF

avec Frank GRIMAUD

Le chant réflexif est le chant instinctif. Celui du nouveau-né qui crie sans forcer, dont le son est naturellement juste et placé. Celui de l'enfant qui fredonne en jouant, ou parfois pour traverser une émotion.

Un chant libre, spontané, vivant.

Puis, un jour, des phrases s'installent : « Tu chantes faux. », « Tu chantes trop fort. », « Tu n'as pas la voix pour ça. ». Et peu à peu, ce chant naturel se tait. Il se cache. Il se retient.

Certains le gardent, on dit qu'ils ont de jolies voix naturelles mais malheureusement les autres n'osent plus s'en servir ... et vont chercher ailleurs ce qu'ils ont en eux mêmes pour se faire du bien. Le chant réflexif est une invitation à retrouver cette voix originelle, non pas pour performer, non pas pour apprendre une technique, mais pour se reconnecter à une expression profonde et authentique.

Ici, il n'y a ni solfège, ni partition, ni morceau à réussir. Il y a l'écoute, le souffle, la vibration.

La voix devient un espace de résonance intérieure. Un chemin vers soi, une manière simple et puissante de laisser circuler ce qui demande à être exprimé.

Porté par le collectif, le chant s'amplifie, se sécurise, se déploie, ensemble... puis seul.

Retrouver le chant, c'est retrouver une part vivante de soi

Plus d'information sur FB : [Franck Grimaud Tenor](#)

EXPLORER

L'INTELLIGENCE DU CORPS

avec Marianne CASSAGNET

À travers une approche issue du Pilates conscient et de la science du Yoga, nous irons rencontrer ce que j'appelle l'intelligence du corps : sa capacité naturelle à s'organiser, à s'ajuster, à respirer, à soutenir la voix sans tension.

Il ne s'agit pas de performance, ni de posture idéale. Il s'agit d'affiner la perception, de sentir l'axe, l'ancrage, les appuis. De redonner au souffle un espace libre.

La méditation viendra ouvrir cet espace intérieur. Apprendre à ralentir, à observer les sensations fines, à laisser le système nerveux se déposer.

La relaxation permettra au corps d'intégrer et de relâcher les tensions profondes, d'offrir à la voix un terrain plus souple, plus disponible.

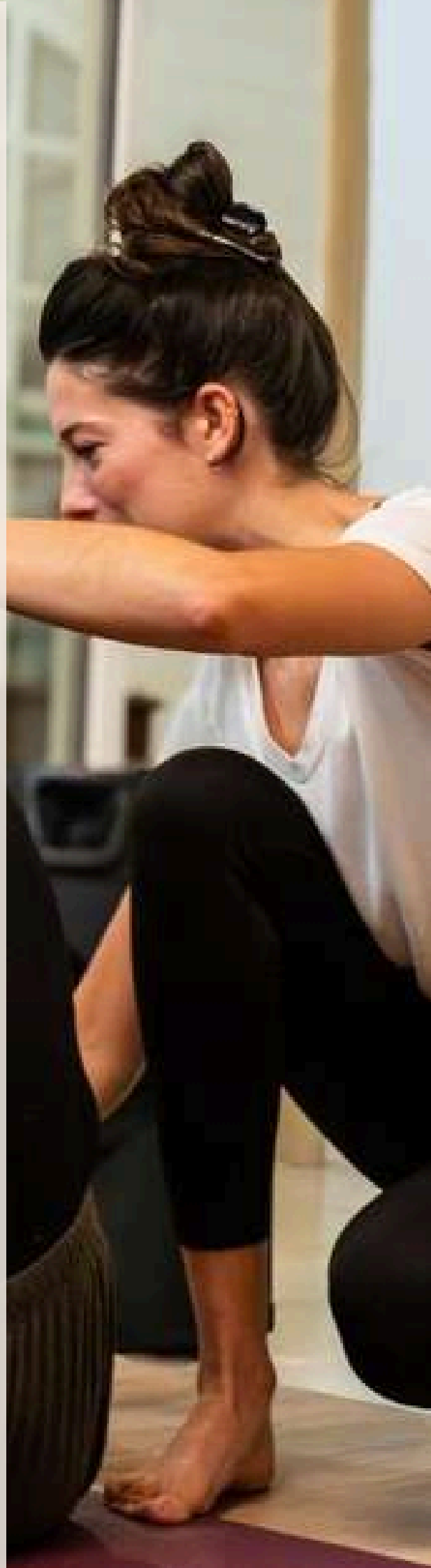
Le mouvement libre, inspiré de l'Ecstatic Dance, viendra réveiller la part instinctive et vivante. Sortir du contrôle. Laisser le corps s'exprimer autrement que par la forme. Retrouver le plaisir du geste spontané.

Car la voix ne naît pas seulement d'une technique. Elle naît d'un corps habité. D'un centre stable. D'un souffle libre.

En développant la conscience du centre, la mobilité fine, la présence dans l'immobilité comme dans l'élan, nous préparons un terrain favorable à une expression vocale plus ancrée, plus authentique. Ici, le corps n'est pas un outil.

Il est un partenaire. Un pont entre l'intérieur et l'extérieur. Un lieu où la voix peut prendre racine.

Plus d'information sur www.ankore.fr



EXPLORER

L'ART DE SE NOURRIR

avec Laure CASSAGNET

“Nourrir le corps, soutenir le souffle”

Selon moi, l'alimentation est un pilier de nos vies. « Nous sommes ce que nous mangeons. » Se nourrir est un engagement envers soi-même. Chaque choix peut soutenir notre énergie et notre clarté... ou au contraire nous alourdir et nous fatiguer. L'alimentation est aussi un merveilleux outil préventif de santé. Comme le rappelle Hippocrate : « Que ton aliment soit ton premier médicament. » Porter attention à ce qui nous nourrit est un acte souverain, une manière douce et puissante de prendre soin de son équilibre. Manger en conscience, c'est approfondir la connaissance de soi : écouter ses besoins, respecter ses rythmes, affiner sa sensibilité. C'est prolonger la pratique du Pilates et du chant jusque dans l'assiette. Ralentir, ressentir, honorer sa faim, respecter sa satiété. Comme dans le mouvement et la voix, tout commence par le souffle. Se nourrir en conscience, c'est aussi se relier, à soi et au vivant. Choisir des aliments de saison, locaux et frais, c'est s'accorder au rythme de la nature et accueillir une énergie juste et vibrante. L'alimentation consciente soutient notre ancrage, la fluidité du mouvement et la liberté de la voix.



Plus d'information sur

www.laure-beaute-holistique.com

LE LIEU :

TRÉBONS

NOUS VOUS ACCUEILLONS DANS CE PETIT VILLAGE DES HAUTES-PYRÉNÉES

A 5km de la ville thermale de Bagnères de Bigorre, au pied de notre bien-aimé Pic du midi de Bigorre, un village paisible propice au ressourcement et à la reconnexion.

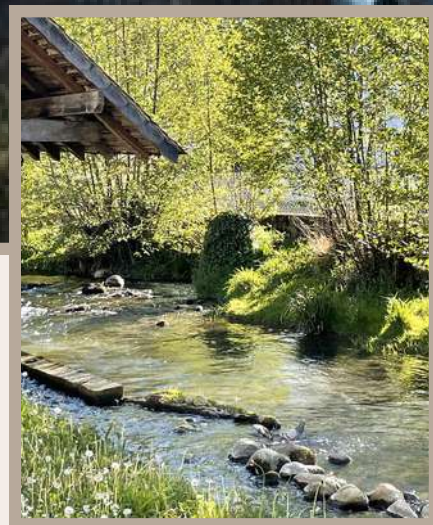
- ▶ **FORMULES EN PENSION COMPLÈTE**
- ▶ **PLUSIEURS OPTIONS D'HÉBERGEMENT**
- ▶ **UN CADRE NATUREL ET PAISIBLE**

Nombre de places limitées à 10 personnes. Option d'hébergement également limitées. Pensez à réserver votre place. Modalités de paiement diverses, échelonnement possible. Téléchargez notre fiche d'inscription puis contactez-nous pour confirmer votre place.



**À PARTIR
DE 333€***

*Prix par personne, voir les modalités.





NOS FORMULES



LA SUITE
GÎTE LE NID BLEU
APPARTEMENT PRIVATIF

comprend :
1 Lit double
1 salle de bain privative
1 salon et cuisine
Linge de maison fourni
(logement privatif)

À PARTIR DE
383€

Soit :
270€ de frais fixe pour la retraite
113 € pour l'hébergement



VENEZ ACCOMPAGNÉ ET PARTAGER
LES FRAIS D'HÉBERGEMENT

***326,50€/PERS**

Soit :
270€ de frais de retraite
56,80€ / par personne pour le
logement



NOS FORMULES



GÎTE LE NID VERT APPARTEMENT PARTAGÉ

Comprend :

- 1 lit double
- 1 canapé lit double
- 1 salle de bain partagée
- 1 salon et cuisine
- Linge de maison fourni



EN CANAPÉ LIT DOUBLE

333*€

Soit :
270€ de frais de retraite
63€* pour l'hébergement



EN LIT DOUBLE

345*€

Soit :
270€ de frais de retraite
75€* pour l'hébergement

***Si vous souhaitez partager votre lit avec un autre participant de la retraite, le tarif de l'hébergement sera divisé par 2 entre vous.**



NOS FORMULES



GÎTE L'ÉPICERIE MAISON PARTAGÉE

Comprend :
3 chambres
2 lits doubles
2 lits simples
2 canapés convertibles (140)
1 salon et cuisine
1 salle de bain
linge de maison fourni

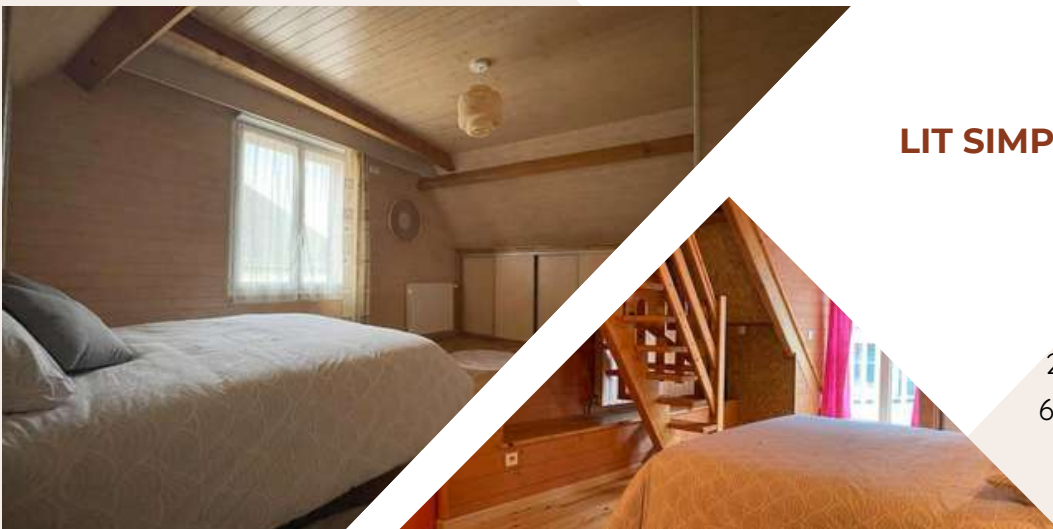
LIT DOUBLE

345*€

Soit :

270€ de frais de retraite

75€* pour l'hébergement



LIT SIMPLE ET CANAPÉ LIT

333€

Soit :

270€ de frais de retraite

63€* pour l'hébergement

***Si vous souhaitez partager votre lit avec un autre participant de la retraite, le tarif de l'hébergement sera divisé par 2 entre vous.**



PLANNING DE LA RETRAITE

VEN

8

15:30

A partir de 15h30

Arrivée, rencontre et installation dans les gîtes

17:00

Échauffement physique

dynamisation corporelle

19:00

Échauffement vocal

mise en route de l'appareil phonatoire

19:15

Repas

20:30

OM Chanting

Et ouverture de la retraite

07:30

Réveil du corps et présence à soi

08:30

Petit-déjeuner

9:30

Travail corporel, posture et souffle

Méthode Pilates

12:45

Travail des résonateurs, diaphragme, hara

Travail en groupe, puis inversion des groupes

12:45

Déjeuner

15:00

Détente, sons et visualisation corporelle

Yoga Nidra

16:00

Langage imaginaire et visualisation collective

Travail en groupe, puis inversion des groupes

16:15

Apprentissage Va pensiero

Atelier commun avec Frank et Marianne

17:30

Exercice de chant en mouvement

(la Voix et la Posture)

18:00

Marche dans Trébons et oxygénation

19:15

Dîner

20:30

Cercle de chant collectif méditatif *

08:00

Réveil du corps, présence et échauffement vocal

09:00

Petit-déjeuner

9:45

Mouvement spontané, expression libre

Estatic dance

12:45

Vocalises, apprentissage Va pensiero voix graves

Travail en groupe, puis inversion des groupes

12:45

Déjeuner

14:00

Temps d'échange

Et cloture de la retraite

SAM

9

DIM

10

*Musiciens amenez vos instruments !