

# ÉPOPÉE INTÉRIEURE

NIVEAU 1

**4 FÉVRIER - 8 FÉVRIER 2023**  
OU  
**8 FÉVRIER - 12 FÉVRIER 2023**



UN VOYAGE TRANSFORMATIONNEL

# ÉPOPÉE INTÉRIEURE



L'histoire commence quand Sylvie & Chloé se rencontrent lors d'une formation de Yoga à Megève... La douceur des journées enneigées est propice à la naissance d'une amitié bienveillante et d'une osmose parfaite entre ces deux êtres.

Leur vive curiosité et passion pour le développement humain et l'intelligence émotionnelle les amènent à imaginer des projets communs où elles partageraient et offriraient leur savoir. Quelques mois plus tard, le rêve rejoint la réalité dans l'écrin d'un village corse où l'**Épopée intérieure** voit le jour.

Enrichies de leurs nombreuses années d'études et formations suivies aux quatre coins du monde, Sylvie et Chloé sont aujourd'hui heureuses de proposer ce merveilleux voyage novateur et transformationnel !



# L'APPROCHE



Ensemble, partons à la découverte de l'immense et **incroyable potentiel qui sommeille en nous** et créons un espace de régénération et de bien-être. Pour y parvenir, nous avons conçu une retraite transformationnelle en trois chapitres pour une intégration en douceur.

Dès ce premier chapitre, retrouver le sens du **“self-care”** et activer votre processus d'auto-guérison, une réelle prise de conscience pour **une vie plus épanouissante**. En vous libérant de vos blocages émotionnels et tensions corporelles, vous atteindrez de nouveaux états d'énergie et de vitalité

**Basée sur des connaissances scientifiques validées**, dans un cadre bienveillant et enveloppant, vivez une expérience privilégiée pour :

Réguler le stress et les émotions

Libérer vos blocages émotionnels

Booster votre système immunitaire

Développer votre confiance en vous

Transformer vos croyances limitantes

Activer votre concentration et créativité

Améliorer votre qualité de sommeil

Apaiser vos douleurs chroniques

Valoriser votre pouvoir intérieur

Accroître votre niveau d'énergie

Tomber amoureux de vous

Alcaliniser votre sang



# NIVEAU 1

## RESPIRATION CONSCIENTE ET CONNECTÉE

EXPRESSION  
ÉMOTIONNELLE  
CONSCIENTE

CUISINE VIVANTE  
& VÉGÉTARIENNE



MÉDITATION &  
MINDFULNESS  
WORKSHOP

YOGA  
THÉRAPEUTIQUE



**Respiration Consciente et Connectée:** (appelée aussi souffle de clarté) Il s'agit d'une expérience transformationnelle où vous plongerez à la rencontre de votre subconscient. Apprenez les techniques de cet outil de développement personnel très puissant (Wim Hof ~ Breathwork ~ Holotropic Breathing).

**Méditation & Mindfulness Workshop:** Il s'agit d'un cheminement intérieur que les plus grands sages pratiquent tout au long de leur vie. S'y initier transforme notre regard sur le monde, nous relie à nous-mêmes et aux autres afin de développer une relation plus consciente et bienveillante.



**Yoga thérapeutique:** Par la pratique des asanas et du pranayama, reconnectez-vous à votre corps, votre esprit et votre âme. L'approche Iyengar, précise et rigoureuse, dévoilera la magie de l'alignement et permettra un soulagement ainsi qu'un rétablissement de votre équilibre interne.

**Expression émotionnelle consciente:** Un moment privilégié pour vous accompagner individuellement dans le respect de vos envies et besoins. Un échange en toute humilité avec une oreille professionnelle afin d'encourager le processus d'épanouissement personnel conscient.



**Cuisine vivante & végétarienne:** Pour éveiller vos papilles à de nouvelles saveurs en pleine conscience et vous sensibiliser au lien entre émotions, alimentation et bien-être.



# JOURNÉE TYPE

|       |   |   |
|-------|---|---|
| 7h    |    | <b>Méditation de Pleine<br/>Conscience</b>                                  |
| 8h    |    | <b>Pranayama,<br/>Yoga , Savasana</b>                                       |
| 9h30  |    | <b>Petit Déjeuner<br/>Végétarien</b>  |
| 11h   |    | <b>Workshop de Pleine<br/>Conscience</b>                                    |
| 12h30 |    | <b>Déjeuner<br/>Végétarien</b>  |
| 14h30 |    | <b>Expression Émotionnelle<br/>Consciente Individuelle</b>                  |
| 17h   |   | <b>Respiration Conscience &amp;<br/>Connectée</b>                           |
| 19h   |  | <b>Souper<br/>Végétarien</b>  |
| 20h30 |  | <b>Soirée d'échanges, méditation à<br/>la bougie, jeux, yoga du rire...</b> |

Parce que le programme est intense et riche en émotions, les horaires indiqués sont susceptibles d'être légèrement modifiés en fonction de **vos besoins**. Sylvie & Chloé seront très attentives **aux évolutions de chacun** et se réservent la possibilité d'allonger certaines séances.



SYLVIE  
ALBINET  
(Genève, SUISSE-FRANCE)



**PSYCHOLOGUE/PSYCHOTHÉRAPEUTE (PSYCHANALYSE, TCC)  
INSTRUCTRICE DE PLEINE CONSCIENCE,  
DIPLÔME UNIVERSITAIRE / MBSR / MBCT, CONFÉRENCIÈRE  
FORMATION YOGA (200 H)**

Sylvie est une chercheuse passionnée de l'art du voyage intérieur et de l'épanouissement personnel. Les terres spirituelles de Bali, de la Mongolie, les retraites en silence, la pratique du yoga, ses divers écrits et conférences, ainsi que ses nombreuses formations l'ont persuadés que le bien-être est un équilibre entre le corps et l'esprit. Son intérêt pour les neurosciences, l'art de la méditation et de la relation s'est développé au contact de personnes inspirantes comme Matthieu Ricard, Christophe André, Jon Kabat Zinn... et marque un tournant décisif dans son approche thérapeutique. Forte d'une expérience variée et solide dans plusieurs domaines, elle a à cœur, de vous offrir le meilleur dans une approche holistique pour dévoiler votre singularité et votre beauté intérieure.



# CHLOÉ CHICOISNE CHHAYA PURNIMA

(USA - INDIA - FRANCE)



**THÉRAPEUTE HOLISTIQUE ~ ENERGÉTICIENNE REIKI (LEVEL 1 & 2)**  
**BREATHWORK INSTRUCTOR (INTERNATIONAL BREATHWORK FOUNDATION)**  
**AYURVEDA COURSES (300H)**  
**YOGA TEACHER (450H)**

Chloé respire l'amour et la joie de vivre à pleins poumons. Elle se tourne naturellement vers l'enseignement du Breathwork après une séance de respiration transformationnelle qui changera sa vie. Championne de France de karaté, elle apprend dès son plus jeune âge à connecter l'esprit à son corps.. A New York, elle découvre le yoga qui lui remémore les tatamis japonais de son enfance. Elle poursuit l'apprentissage de cette philosophie ancestrale Indienne avec l'Ayurveda, qui naît de son désir d'une santé plus naturelle. Au cours de ses voyages en Inde et de son séjour dans le village du Dalai Lama, elle rencontre ses guides spirituels qui l'aident à embrasser l'amour inconditionnel et à rencontrer pleinement sa lumière. Avec tout son cœur et une énergie infinie, elle a hâte de vous accompagner à la découverte de la votre.



UN VOYAGE TRANSFORMATIONNEL

# CONTACTEZ-NOUS



Programmez dès maintenant votre entretien téléphonique afin de vérifier la disponibilité des dates :

Sylvie : +41(0)78 824 02 27

Chloé : +33(0)6 08 13 87 10

4 février-8 février  
ou  
8 février-12 février

5 jours  
de pension complète

4 nuits en chambre  
individuelle avec salle  
de bain privative

1650€

6 activités  
différentes par jour

Pour plus d'intimité et permettre un travail en profondeur, nous limitons les groupes à **10 personnes**. Nous proposons deux dates en **février 2023** pour ce Niveau 1 de l'Épopée Intérieure.



# VOTRE DESTINATION

## UN CHÂTEAU EN BOURGOGNE



Nous avons hâte de vous accueillir dans ce somptueux domaine de quinze hectares pour retrouver le calme et votre **paix intérieure**. Au cœur de cette nature verdoyante, vous serez accueilli(e)s dans un château d'exception à l'intérieur moderne, **entièrement chauffé par le sol** grâce à des copeaux de bois. Cette installation, réalisée par le FEDER, assure **confort et respect de l'environnement**.



Pour le plus grand plaisir de vos papilles et une santé de fer, le Chef du domaine vous propose une cuisine du jardin bio et ou locale et bien sûr végétarienne.

[epopeeinterieur@gmail.com](mailto:epopeeinterieur@gmail.com)

(site internet à venir)



UN VOYAGE TRANSFORMATIONNEL