

Retraite

Reliance et Transformation

Retrouver sa boussole intérieure avec les plantes en Bretagne

Du 8 au 10 mai 2026 avec Lucie Benoit

Trois jours dans un lieu ressourçant peuvent suffire pour enclencher une transformation significative et des améliorations dans votre vie.

Cette retraite est destinée à celles et ceux qui se trouvent à la croisée des chemins, dont la vie ne résonne plus vraiment, qui ont revu leurs projets à la baisse, qui ont perdu de vue leurs horizons... mais qui ont le sentiment qu'un nouveau chemin est possible.

Ces trois jours vous permettront de retrouver clarté mentale et sérénité, d'explorer et de transformer un élément bloquant de votre vie et de vous mettre en mouvement.

PROGRAMME

Vendredi 8 mai

après-midi

- Accueil à 13h : méditation d'ancrage et de connexion au groupe et au lieu
- Présentation et cadrage des problématiques avec lesquelles vous êtes venu.e.s
- Connexion avec votre plante compagne pour le week-end
- Atelier en groupe et en individuel pour de mise en mot et en matière des éléments que vous souhaitez déposer et de votre intention pour ce week-end
- Cérémonie autour du feu : se libérer du fardeau et s'autoriser à accueillir la suite

Samedi 9 mai

matin

- Méditation et réception des messages du monde minéral avec les rochers de Kervadail (10 minutes en voiture).
- Cercle de partage

après-midi

- Atelier en groupe pour l'intégration des messages intuitifs
- Atelier suivi, en individuel : création de sa feuille de route personnalisée pour mettre en place un nouveau futur
- Guidance intuitive personnalisée pour chaque participant.e
- Cercle de partage autour du feu pour un nouveau départ

Dimanche 10 mai

matin

- Atelier en groupe pour finaliser sa feuille de route et poser des actes concrets
- Activation par l'eau de la fontaine

après-midi

- Départ à 15h

MÉTHODE

- Usage d'outils de coaching éprouvés
- Exercices de reconnexion au corps, aux émotions et de clarification de la pensée
- Exploration de la dimension sensible liée à votre problématique, afin d'en saisir tous les contours et d'en construire une compréhension globale et cohérente
- Mise en place de leviers d'action à mettre en œuvre dès votre retour à la maison

AUTRES INFORMATIONS

- Repas végétariens et de saison, et tisanes à volonté
- Hébergement en chambre individuelle pour un confort optimal durant la retraite
- Draps et serviettes de toilette fournis
- A prévoir : tapis de yoga ou coussin de méditation pour s'asseoir confortablement, vêtements adaptés à la saison pour l'intérieur et l'extérieur, encas si nécessaire

Ethnobotaniste (expertise, enseignement et recherche) et coach professionnelle certifiée, **Lucie Benoit** est spécialisée dans l'étude, la transmission et la valorisation des plantes traditionnelles alimentaires. Elle étudie et enseigne la valorisation et l'utilisation innovante des végétaux, la sauvegarde du savoir des usages des plantes sauvages comestibles, la reconnaissance des végétaux, ainsi que les apports nutritionnels des plantes sauvages comestibles. Elle a enseigné au Collège Pratique d'Ethnobotanique dans la région lyonnaise ainsi qu'à l'étranger. Elle est la **fondatrice de l'École de la Reliance au Vivant** qui a débuté ses activités en janvier 2026 dans le Morbihan, au cœur des Landes de Lanvaux.

<https://luciebenoit.com/retraite-reliance-et-transformation-mai-2026>