



# Là où tu retrouves ta justesse



Retraite au Portugal  
Constellations & reconnexion à soi

6 jours / 5 nuits - du 13/09/2026 au 18/09/2026

En petit groupe

Constellations familiales et systémiques

Yoga - Workshops - Intégration



*Ludivine & Fabrizio*

# Bienvenue

---

Besoin de te retrouver et de faire une vraie pause ?

Pas seulement ralentir...mais prendre un temps pour toi, loin du quotidien, du mental, des attentes.

Cette retraite est un espace pour déposer ce qui pèse, te reconnecter à toi, et retrouver de la clarté intérieure.

Pendant quelques jours, tu es accueilli(e) dans un cadre doux, sécurisant et profondément humain.

Ici, il n'y a rien à réussir.

Juste un espace pour être, ressentir, et laisser bouger ce qui a besoin de l'être.

*Un rendez-vous unique et précieux au cœur du Portugal.*



# Le coeur de la retraite

---

## Les constellations familiales et systémiques

*Un espace pour déposer ce qui pèse et retrouver sa justesse intérieure*

Ici, les constellations ne sont pas un atelier parmi d'autres. Elles sont au centre de la retraite.

Elles permettent de mettre en lumière ce qui se joue en profondeur, au-delà du mental, là où les mots ne suffisent pas toujours.

Peu à peu, ce qui était flou peut devenir plus clair. Ce qui était lourd peut commencer à se déposer.

Au fil des constellations, tu peux passer d'un état de fatigue émotionnelle, de tension ou de confusion à un espace plus apaisé, plus calme et plus aligné.

Avec cette sensation intérieure, parfois nouvelle : "je suis à ma place... ou en train de m'en rapprocher"

Le reste de la retraite est entièrement pensé autour de ce travail.

La reconnexion au corps par le yoga, les temps de silence, de repos et de partage sont là pour accompagner ce qui émerge et permettre une intégration en douceur, à ton rythme.

Il n'y a rien à forcer, rien à comprendre.

Simplement un espace pour laisser bouger ce qui a besoin de l'être, en sécurité, accompagné(e), et respecté(e) dans ton rythme.

# Le corps & l'intégration

---

## Revenir au corps

### ◆ Chaque jour, des temps de :

- yoga doux, accessible à tous (aucune expérience requise), guidé par une professionnelle
- méditation
- présence à soi

### ◆ Pour permettre d'intégrer ce qui a été vécu.

### ◆ Le corps devient un appui pour :

- se recentrer
- s'ancrer
- accueillir



# Un rythme respectueux

---

## La retraite alterne :

- temps de groupe
- temps pour soi
- moments de détente
- espaces d'intégration

Tu avances à ton rythme, en fonction de ton énergie.

## Une journée type :

*(donnée à titre indicatif, le rythme peut s'ajuster en fonction du groupe)*

- 9h00 : Petit-déjeuner
- 10h00 : Constellations
- 12h30 : Lunch
- 13h30 – 16h00 : Temps libre (balade, piscine, journaling...)
- 16h00 : Workshop de développement personnel
- 19h00 : Dîner
- 21h00 : Yoga

Chaque journée est pensée comme un équilibre entre exploration, repos et intégration.

Des temps libres sont présents chaque jour pour te permettre de souffler et d'accueillir ce qui a été vécu.

Ces espaces sont aussi l'occasion, pour celles et ceux qui en ressentent le besoin, de s'offrir un temps individuel : accompagnement personnalisé, massage ou soin énergétique (en supplément).

# Ce que tu viens vivre

---

- déposer ce qui te pèse
- te reconnecter à toi
- prendre du recul
- retrouver de la clarté
- ressentir plus de calme intérieur



## Cette retraite s'adresse à toi si

---

- tu as besoin d'un temps pour toi
- tu veux te retrouver sans pression
- tu te sens fatigué(e) émotionnellement
- tu ressens un décalage ou un flou intérieur
- tu ressens simplement l'élan de nous rejoindre

Aucun prérequis. Juste l'envie d'être là.

# Notre accompagnement

---

Nous t'accompagnons à deux, dans un cadre :

- doux
- structuré
- sécurisant

Nous sommes là pour :

- tenir l'espace
- guider sans imposer
- ajuster le rythme et l'énergie du groupe

*À propos de nous...*

Amis de longue date, c'est autour des constellations familiales et systémiques, un outil que nous chérissons particulièrement, que nous avons déjà eu la joie d'accompagner plus de 150 personnes depuis 2023.

Cet outil a une place importante dans nos parcours respectifs.

Il nous a permis de poser un autre regard sur certaines situations, de mieux comprendre ce qui se jouait en profondeur, et d'avancer avec plus de justesse.

Aujourd'hui, nous avons à cœur de vous faire découvrir cette expérience à travers une retraite, dans un cadre accessible, humain et respectueux du rythme de chacun.

Nous sommes tous les deux coachs et certifiés en constellations familiales et systémiques par la COFASY.



# Un lieu pour ralentir

---

La retraite se déroule à Gecko Pego Longo, au Portugal, dans un environnement naturel, calme et préservé.



Un lieu à l'écart du rythme quotidien, où le temps semble ralentir naturellement.



Entouré de nature, bercé par le silence et les éléments, cet espace invite à se poser, respirer et relâcher.



Sur place, tu pourras profiter d'une piscine, de différents espaces extérieurs pour te reposer, ainsi que de la présence d'animaux, qui participent à l'atmosphère vivante et apaisante du lieu.

# Le logement

---

Un cadre simple et confortable

Les chambres sont composées de lit double, à partager avec un(e) ami(e), un(e) partenaire, ou pouvant être réservées en individuel selon tes besoins et disponibilités.

Une tente est également à disposition, pouvant accueillir jusqu'à 3 personnes, pour celles et ceux qui souhaitent vivre une expérience plus proche de la nature.

Chaque espace est pensé pour offrir du confort, tout en restant simple et authentique.

Un espace propice pour :

- se reposer
- se déposer
- se sentir en sécurité
- prendre du temps pour soi

Les espaces communs permettent également de partager des moments simples, dans une atmosphère douce et conviviale.



Chambre



Salon



Living



Chambre



Tente

# Une cuisine simple et nourrissante

Les repas sont préparés sur place, à partir de produits locaux, simples et équilibrés.

Derrière les fourneaux, Olivier et Valérie, deux amis belges, expatriés au Portugal, prennent soin de vous tout au long du séjour.

Olivier, épicurien dans l'âme, a toujours eu un goût prononcé pour la cuisine et les saveurs justes. Il aime préparer des plats généreux, simples et savoureux.

Valérie, quant à elle, est très proche de la nature et aime composer ses recettes avec ce qu'elle offre, en explorant de nouvelles idées, au fil des saisons et des inspirations.

Une cuisine qui soutient :

- le corps
- l'énergie
- et les moments de partage

*Les repas sont aussi des temps pour se retrouver, échanger, ou simplement profiter, dans une ambiance chaleureuse et conviviale.*



# Informations pratiques

---

Où?

Gecko Pego Longo – Sao Luis – Portugal

Groupe

6 à 10 participants maximum

Durée

6 jours / 5 nuits

Prix

**Prix early bird par pers (jusqu'au 31/05/2026)**

Chambre partagée lit double:

1.250€

Chambre privée:

1.400€

Tente privée 3 pers:

1.150€

**Prix par pers (à partir du 01/06/2026)**

Chambre partagée lit double:

1.350€

Chambre privée:

1.500€

Tente privée 3 pers:

1.250€



# Ce qui est inclus

---

- logement
- repas
- transfert aéroport (uniquement pour les vols qui vous seront recommandés)
- déplacements sur place
- constellations
- pratiques corporelles (yoga, méditation)
- workshops
- accès aux espaces (piscine...)
- une expérience surprise les pieds presque dans l'eau

# Non inclus

---

- vols
- assurances
- dépenses personnelles
- alcool
- à la demande : massage, accompagnement individuel en coaching, soin énergétique

# Inscription

---

Les places sont limitées.

Pour réserver ou pour tout complément d'information:

Contactez-nous directement

Un acompte sera demandé pour valider votre place.

La retraite est organisée sous réserve d'un minimum de 6 participants.

◆ **Par téléphone :**

Ludivine : +32 498/43.45.10

Fabrizio : +32 495/19.75.48

◆ **Par mail:**

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



# Merci

---

pour votre attention et à bientôt

Nous sommes impatients de vous accueillir et de rendre votre séjour exceptionnel



Un espace pour ralentir, déposer et te retrouver simplement

*Ludivine & Fabrizio*