



RETRAITE HOLISTIQUE

« CORPS – AME - ESPRIT »

Revenir à l'essentiel. Ressentir. S'aligner, en présence des chevaux.



Du jeudi 27 août à 10h00 au Dimanche 30 août 17h00

Au Domaine Equestre de Kanthaka, (Montmirat – Gard)

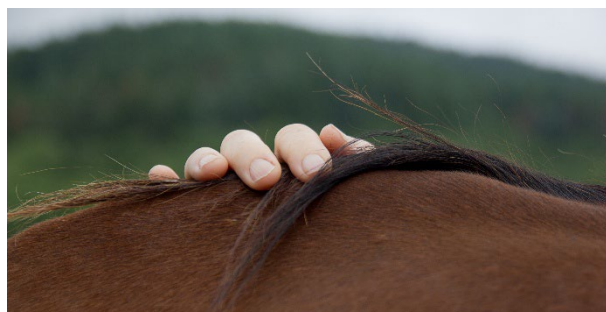
**Durant 4 jours, nous vous proposons une rencontre avec vous-même
grâce à la présence des chevaux,
maîtres dans l'art de la reconnexion à Soi.**

**Au contact des chevaux dans leur environnement naturel,
vous apprendrez comment ralentir, vous poser, prendre le temps
d'écouter les messages du corps, des émotions et de l'esprit.
De vous sentir vivant.e parmi le Vivant.**

**Stage facilité par deux professionnelles expérimentées de l'accompagnement
avec le cheval et de la thérapie psycho-corporelle.**

Claire Morin, Psychopraticienne relationnelle et Thérapeute avec le cheval
Et

Muriel Bihan, Naturopathe, thérapeute psychocorporelle et Praticienne en
médiation équine



UNE EXPÉRIENCE D'IMMERSION AU CŒUR DU VIVANT

Muriel Bihan et Claire Morin vous proposent **une retraite immersive de 4 jours**, dans un environnement naturel préservé, au contact d'un troupeau de chevaux vivant en liberté.

Une parenthèse pour ralentir, vous déposer et revenir à l'essentiel.

Dans un cadre à la fois soutenant, bienveillant et sécurisant, vous êtes invité·e à relâcher les tensions, affiner votre écoute intérieure et retrouver une qualité de présence plus juste à vous-même.

LES CHEVAUX, PARTENAIRES DU PROCESSUS

Les chevaux accompagnent avec finesse et précision, par leur sensibilité et leur absence de jugement, et révèlent ce qui est là, au-delà des mots.

Ils invitent naturellement à :

- revenir au corps et à l'instant présent
- ajuster sa posture intérieure
- retrouver cohérence et authenticité

Leur présence agit comme un miroir, soutenant des prises de conscience profondes et des transformations durables.

UNE APPROCHE INTÉGRATIVE

Cette retraite s'appuie sur une approche globale de l'être, articulée autour de trois axes complémentaires :

- **Le corps** : relâchement des tensions, ancrage, vitalité
- **L'émotionnel** : accueil, régulation, sécurité intérieure
- **L'esprit** : apaisement du mental, clarté, discernement

Les pratiques proposées permettent une intégration progressive, respectueuse du rythme de chacun·e.



UN PARCOURS SUR 4 JOURS

Chaque journée alterne expériences avec les chevaux, pratiques corporelles et temps d'intégration

- **Rencontre coeur à coeur avec les chevaux**
- **Soins corporels sur table en présence des chevaux** (cranio-sacré / massage)
- **Pratiques corporelles douces et toniques pour prendre soin du corps**
- **Méditation et relaxation profonde**
- **Constellations équine**
- **Espaces d'exploration et de mise en conscience**
- **Temps de ressourcement et d'intégration**

Nous proposons un accompagnement en groupe restreint, permettant à la fois une dynamique de groupe propice aux résonnances, et une attention portée à chacun.e, ainsi que des séances individuelles.



✓ A QUI S'ADRESSE CETTE RETRAITE ?

Cette retraite s'adresse à celles et ceux qui ressentent le besoin de faire une pause, de se recentrer et d'aller à la rencontre d'eux-mêmes avec sincérité.

NOUS CREONS UN ESPACE POUR

- vous déposer en profondeur
- relâcher les tensions accumulées
- retrouver une qualité de présence à vous-même
- vous réaligner avec ce qui est essentiel pour vous

Elle est particulièrement adaptée si vous :

- traversez une période de tension, de surcharge ou de questionnement
- souhaitez apaiser un mental très actif
- avez besoin de retrouver de la clarté et du discernement
- cherchez à vous reconnecter à vos ressentis et à votre corps
- êtes attiré·e par une approche sensible, profonde et incarnée

Aucune expérience avec les chevaux n'est nécessaire.
Aucun pré-requis n'est demandé.

Cependant un entretien préalable est nécessaire pour permettre de valider l'adéquation avec votre démarche.
Nous accueillons 8 participant.e.s maximum pour garantir un accompagnement personnalisé.

Et pour nous guider... **Dix chevaux**, à la fois puissants et bienveillants : Misty, Tanaka, Queen, So Glad, Aventure, Chamanie, Faïga, Petit-Jour, Loungta et Orion.... qui vous enseigneront la liberté d'être vous-même en toute authenticité et cohérence.



LIEU

Domaine de Kanthaka – Montmirat (30)

Un espace naturel dédié à la relation homme-cheval et à l'accompagnement de l'être.

- 35 km de Nîmes /50 km de Montpellier
- Gare TER : Saint-Geniès-de-Malgoirès (navette possible)



Les intervenantes

✓ CLAIRE MORIN

Psychopraticienne relationnelle et Thérapeute avec le cheval

J'accompagne adolescents, adultes et couples, en individuel et en groupe, dans des processus de transformation et de régulation émotionnelle.

Mon approche intègre notamment la médiation équine, la thérapie IFS, la Communication NonViolente et les pratiques chamaniques.

Je suis fondatrice du Domaine de Kanthaka, lieu dédié à la relation au vivant et à l'accompagnement de l'Etre.

« Depuis toujours les chevaux guident mon parcours de vie et m'enseignent.

En cheminant à leurs côtés depuis plus de 40 ans, je m'émerveille chaque jour de constater comment, si on les écoute vraiment, les chevaux nous guident vers notre véritable essence. Ils nous permettent d'accéder à la puissance et à la sagesse de notre Etre et d'aller à la rencontre de qui nous sommes vraiment.

A chaque instant, je découvre grâce à eux un accès à une spiritualité incarnée : La "voie du cheval" Aujourd'hui transmettre le message des chevaux et accompagner les humains sur ce profond chemin de connaissance de Soi est devenu ma mission de vie.

A travers le concept Caval'essence, j'ai élaboré ma propre méthode d'accompagnement de l'Etre sur la Voie du cheval. Je suis la gardienne d'un espace naturel entièrement dédié à la relation homme-cheval et à l'agro-écologie équine, le Domaine équestre de Kanthaka, dans le piémont Cévenol (Montmirat – Gard) »



✓ MURIEL BIHAN

Naturopathe, thérapeute psychocorporelle et Praticienne en médiation équine

L'alliance de l'expertise humaine et de la sagesse équine

Mon chemin de vie est une exploration continue de l'humain et de ses ressources. De la **naturopathie** à la **PNL**, en passant par la **thérapie crânio-sacrée**, les **soins énergétiques** et la **gestion émotionnelle**, j'ai acquis un panel d'outils complémentaires pour accompagner chaque personne dans sa globalité.

Passionnée par la relation profonde qui unit l'homme au cheval, j'ai enrichi ma pratique par la **médiation équine**. Aujourd'hui, en tant que future facilitatrice en **constellations équines**, je vous propose d'utiliser l'effet miroir de l'animal pour révéler ce qui vibre en vous et libérer vos blocages les plus profonds.

C'est au coeur de la Sainte Baume, à **Néoules dans le Var**, que je pratique. Au sein de ce lieu de ressourcement préservé, chaque séance devient une invitation à la détente absolue et au recentrage. Loin du tumulte quotidien, la nature et la présence des chevaux offrent un cadre idéal pour une transformation personnelle durable.

Mon approche est fondée sur l'écoute, la douceur et le respect de votre rythme. Mon objectif est de vous aider à faire émerger vos ressources intérieures afin que vous puissiez vous épanouir pleinement dans tous les aspects de votre vie.



✓ INFORMATIONS PRATIQUES

- **Tarif de la retraite** (*hors repas et hébergement*)
- **780 €** pour toute inscription avant le **1er mai 2026** ou **Duo**
- **840 €** après cette date

Ce tarif comprend :

- L'accompagnement en groupe durant 4 jours, avec deux facilitatrices expérimentées, formées et diplômées.
- Une séance personnalisée avec le cheval,
- Un soin individuel sur table en présence des chevaux
- Les snacks et pauses.

Paieement en plusieurs fois possible sur demande

- **Horaires**
Jeuudi 27 août : **Accueil et installation à partir de 9h / Début du stage à 10h00**
Dimanche 30 août : **Fin du stage à 17h00**

NB : Entre-temps, les horaires s'ajusteront en fonction des besoins du groupe, des chevaux et des conditions météorologiques.

Afin de profiter pleinement de ce temps pour vous, il est essentiel de vous libérer autant que possible de toute contrainte personnelle pendant ces 4 jours.

- **Hébergement & repas**

Hébergement en bivouac sur le lieu

Tente perso ou fourgon / camping car : 15 €/ nuit

Tente collective avec matelas (4 places) : 20 € nuit

Dans l'esprit de la retraite, nous privilégions un hébergement sur place pour chacun.e. Toutefois, si vous ressentez le besoin de davantage de confort, nous pouvons en parler et envisager une solution d'hébergement à l'extérieur.

Repas en autonomie

Chacun est autonome pour préparer ses repas que nous partagerons ensemble (organisation transmise après inscription)

Sur place, il y a une cuisine d'été avec une cuisinière à gaz, un petit réfrigérateur.

Si au moins si personnes souhaitent faire appel à un traiteur pour livrer des repas, nous pouvons organiser la prestation

✉ INSCRIPTION

Réservation validée par :

- Entretien téléphonique
- Versement d'un acompte de 50 % - solde 30 jours avant le début du stage
- Envoi du bulletin d'inscription complété

Contact :

cavalescence@gmail.com

Claire Morin – 06 81 77 29 14

murielbihan.therapeute@gmail.com

Muriel Bihan – 06 61 85 73 34

Conditions d'annulation et de règlement

Pour soutenir la qualité de ce temps que nous allons partager, le solde de votre participation est à régler au plus tard 30 jours avant le début du stage.

En cas d'annulation :

- À plus de 30 jours : 50 % du montant versé vous seront restitués
- À moins de 30 jours : aucun remboursement ne pourra être effectué, votre place étant engagée
- Si nous devons annuler : l'intégralité des sommes versées vous sera bien sûr remboursée

