RETRAITE BREATHWORK & ACCOMPAGNEMENT ÉMOTIONNEL AU CHANGEMENT

Du souffle à l'océan

SÉJOUR IMMERSIF ET TRANSFORMATIONNEL
EN LIEN AVEC LA NATURE

SALEMA
6-13
MARS 2027
PORTUGAL

TARIF EARLY BIRD
1 390 € ~~1 490 €~~
jusqu'au 1er décembre

Respirer. Relâcher. Explorer.



Salema, la plage du village



notre maison pour 7 nuits



Céline & Mika

DU 6 AU 13 MARS 2027
7 nuits · 10 participants
AVEC CÉLINE & MIKA · DÈS 1 390 €

Une semaine pour apaiser le système nerveux, desserrer le contrôle et retrouver son élan de vie.

On respire. On explore. On vit.

Vous n'avez pas besoin d'aller mal pour avoir envie de souffler.

Nous vous invitons à quitter quelques jours le rythme habituel. À revenir au corps, retrouver le contact avec vos sensations, vos envies et le plaisir de découvrir.

Cette semaine réunit le breathwork, l'accompagnement émotionnel et les aventures sur l'océan. Des repas partagés, des rencontres, des rires. Et de vraies pauses pour laisser ce que vous vivez faire son chemin.

De la profondeur, du repos, du lien. Et assez d'espace pour laisser la vie vous surprendre.



la villa

Au programme

Respirer avec les casques.
Partir sur l'eau.
Découvrir les grottes.
Contempler les falaises.
Prendre le temps d'une conversation, ou s'accorder un après-midi pour soi.



le village



les repas partagés



l'océan

LE SYSTÈME NERVEUX AU CŒUR DU SÉJOUR

Lâcher la pression

Le lâcher-prise ne se commande pas.

Quand on passe beaucoup de temps à anticiper, à organiser et à tenir, il peut être difficile de se déprogrammer pour parvenir au lâcher-prise.

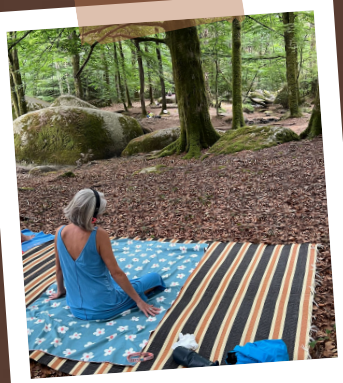
Nous vous invitons à mieux reconnaître vos états intérieurs, retrouver des appuis et écouter vos besoins de repos ou de mouvement.

Le souffle, l'attention aux sensations et les temps d'intégration accompagnent cette exploration. Les respirations douces peuvent soutenir la détente. Chaque pratique s'aborde progressivement, avec du choix et le respect de vos limites.

L'intention : retrouver davantage de souplesse pour accueillir ce qui se présente et suivre votre propre rythme.



breathwork face à l'océan



dans sa bulle



casques sur les oreilles

Le souffle. La musique. Votre expérience.

Six sessions de breathwork sont envisagées sur les six journées complètes.

Grâce aux casques immersifs, vous entrez dans votre propre bulle, accompagné par la musique, la voix de Mika et la présence de Céline.

Chaque séance possède une intention, avec du temps pour accueillir les ressentis et intégrer l'expérience.

Vous restez libre de participer, d'observer, de ralentir ou de vous reposer.



les grottes, vues d'en haut

rencontre au large



prêts à partir sur l'eau

De la profondeur. Et de la légèreté.

L'AIR

Le souffle

Revenir au corps, écouter ses sensations et retrouver de l'espace en soi.

L'EAU

L'océan

Rencontrer le mouvement, accueillir les changements de rythme. Se laisser porter tout en gardant ses repères.

LA TERRE

Les falaises

Sentir ses appuis, prendre de la hauteur et élargir son regard pour entrevoir d'autres possibilités.

EXPLORER

Les grottes

Approcher l'inconnu avec curiosité, à son rythme. Découvrir ce qu'on ne voit pas depuis la surface.

S'ÉMERVEILLER

Les dauphins

Faire place au jeu, au lien et à la spontanéité. Retrouver le plaisir d'être là, sans chercher à accomplir quelque chose.

Deux sorties, deux jours différents

En bateau, pour observer les dauphins.
En kayak, sortie guidée pour découvrir les grottes.

Ces expériences sont des invitations : chacun reste libre de leur donner son propre sens. Les sorties restent soumises à la confirmation des disponibilités en mars et aux conditions de mer. L'observation des dauphins sauvages n'est pas garantie.



Céline & Mika



à très vite !

DEUX PRÉSENCES COMPLÉMENTAIRES

Céline & Mika

Mika

FACILITATEUR EN BREATHWORK SOMATIQUE

Formé au Canada, Mika guide des expériences de respiration consciente à travers le souffle, la musique et l'écoute du corps.

Son approche laisse une place au mouvement spontané, aux appuis corporels et au respect du rythme et des limites de chacun. Avec les casques immersifs, il vous accompagne dans une expérience personnelle, sans performance et sans avoir besoin de tout expliquer.

Céline

FACILITATRICE ÉMOTIONNELLE & TRANSITION DE VIE

Céline apporte une présence chaleureuse, attentive et soutenante.

Elle accueille les ressentis et accompagne les temps d'intégration pour permettre à chacun de donner une place à ce qu'il vit, comprendre ce qui se joue et libérer en douceur.

Son accompagnement soutient l'évolution de chaque individu tout au long du séjour et propose des conseils pratiques pour le retour au quotidien.

Ensemble

Nous relions les pratiques à la vie du séjour : un échange après une séance, une promenade, une aventure partagée, un rire autour de la table. Un cadre attentif et une présence à deux, avec autant de place pour la profondeur que pour la douceur et la bonne humeur.

La villa

murs blancs, arches, jardin & piscine



la maison, côté jardin



le grand salon cosy

Des murs blancs, des arches, des terrasses et un jardin. La villa nous accueille pour sept nuits : un point d'ancrage pour respirer, se retrouver et prendre son temps.

Prendre le petit-déjeuner sans regarder l'heure. Lire dans le salon. Partager un repas. S'asseoir dehors. Partir découvrir le village et la plage. Ne rien prévoir pendant quelques heures.

Des repas qui nourrissent autant le corps que l'esprit

Les repas font pleinement partie de l'expérience de la retraite. Parce que prendre soin de soi, c'est aussi bien manger, partager, rire et profiter des plaisirs simples de la vie.

Le soir, nous préparons et partageons ensemble un repas convivial, à l'image du groupe et de l'énergie du moment. Le midi, place à la spontanéité : le repas se compose au fil de la journée, selon nos envies, notre inspiration et les activités proposées.

Nous accordons une attention particulière à la qualité des produits et à leur équilibre nutritionnel, pour offrir à votre corps ce dont il a besoin tout au long de la retraite.



le petit salon rotin

On s'installe

L'hébergement se fait en chambres partagées. La répartition précise des couchages sera communiquée avant la réservation.

Le grand salon, les terrasses et les espaces extérieurs permettent de se retrouver ou de s'accorder un moment pour soi.

La villa est située sur une colline à 1 km de l'océan. Une piscine est présente sur place ; son utilisation en mars reste à confirmer.



une chambre partagée

Chacun son flow

six intentions pour six journées

1 Atterrir

Quitter progressivement le rythme habituel, faire connaissance et prendre ses repères.

2 Retrouver ses appuis

Écouter le corps, reconnaître ses besoins et ses limites, explorer la douceur.

3 Laisser circuler

Accueillir sensations, émotions et mouvement, sans chercher à provoquer.

4 Desserrer le contrôle

Explorer la confiance, la curiosité et la possibilité de se laisser surprendre.

5 Retrouver son élan

Faire place au plaisir, au lien et à ce qui donne envie d'avancer.

6 Emporter l'essentiel

Intégrer l'expérience et choisir des repères simples pour la suite.



le soleil plonge



le cercle de pierres du jardin privé

Au fil de la semaine

Du breathwork, de l'accompagnement émotionnel, du mouvement, des échanges, du temps libre et une véritable évolution personnelle. Autant d'occasions de prendre conscience, libérer, tisser des liens, portés par la synergie du groupe.

Le programme s'adaptera au groupe, à la météo et aux conditions de mer. Les sorties dauphins et kayak sont prévues sur deux jours distincts, sous réserve de confirmation.

INFOS & TARIFS

On part ?

votre carte d'embarquement

RETRAITE BREATHWORK · CARTE D'EMBARQUEMENT MARS 2027

FAO → SLM

FARO

SALEMA · ALGARVE

ALLER	RETOUR	SÉJOUR	GROUPE
Sam. 6 mars	Sam. 13 mars	7 nuits	10 participants

ÉQUIPAGE	TRANSFERT	ESCALE	CABINE
Céline & Mika	Navette collective	Villa Salema	Partagée

TARIF /PERS.

EARLY BIRD

1 390 €

par personne en chambre partagée

TARIF NORMAL

1 490 €

Disponibilité et échéance de l'offre early bird à préciser avec nous.

Le séjour est prévu avec

- ✓ Sept nuits à la villa
- ✓ Les repas du séjour
- ✓ Les séances de breathwork, l'accompagnement émotionnel et les temps d'intégration avec Céline et Mika
- ✓ Une sortie dauphins en bateau
- ✓ Une sortie grottes en kayak
- ✓ Les transferts collectifs aller-retour entre l'aéroport de Faro et la villa, sur des créneaux à convenir

À prévoir en plus

- + Les vols jusqu'à Faro
- + L'assurance personnelle
- + Les dépenses personnelles
- + Les éventuels transferts hors créneaux collectifs

Les sorties et les transferts restent à confirmer auprès des prestataires. La répartition des couchages ainsi que les conditions de paiement et d'annulation seront communiquées avant tout engagement.

Avant de réserver

Prenons le temps de faire connaissance et d'échanger sur vos envies, vos questions et les pratiques proposées, afin de vérifier que ce séjour vous correspond.

On en parle ? →

Écrivez-nous, appelez-nous :

Mika — contact@breathwithmika.fr — 06 10 84 40 43

Céline — decliks@gmail.com — 06 22 07 05 40

VENIR EN AVION

Direction Faro

dès 37,84 € l'aller-retour depuis Bordeaux !

Quelques vols repérés pour le samedi 6 mars (aller) et le samedi 13 mars (retour). Les vols ne sont pas inclus dans le séjour : chacun réserve le sien.

BOD → FAO

Bordeaux → Faro

easyJet direct

ALLER · SAM. 6 MARS
10h40 → 11h35

RETOUR · SAM. 13 MARS
12h15 → 15h15

A/R **37,84 €**

LYS → FAO

Lyon → Faro

easyJet direct

ALLER · SAM. 6 MARS
11h10 → 12h40

RETOUR · SAM. 13 MARS
13h20 → 16h40

A/R **67,34 €**

NTE → FAO

Nantes → Faro

easyJet direct

ALLER · SAM. 6 MARS
06h20 → 07h30

RETOUR · SAM. 13 MARS
08h05 → 11h00

A/R **73,94 €**

ORY → FAO

Paris-Orly → Faro

easyJet direct

ALLER · SAM. 6 MARS
15h40 → 17h15

RETOUR · SAM. 13 MARS
17h50 → 21h25

A/R **79,64 €**

BRU → FAO

Bruxelles → Faro

TAP Air Portugal

ALLER · SAM. 6 MARS
Départ 06h00

RETOUR · SAM. 13 MARS
Départ 11h10

A/R **155,98 €**

TLS → FAO

Toulouse → Faro

TAP Air Portugal

ALLER · SAM. 6 MARS
Départ 06h05

RETOUR · SAM. 13 MARS
Départ 16h30

A/R **179,60 €**

MRS → FAO

Marseille → Faro

TAP Air Portugal

ALLER · SAM. 6 MARS
Départ 06h00

RETOUR · SAM. 13 MARS
Départ 16h30

A/R **192,50 €**

NCE → FAO

Nice → Faro

TAP Air Portugal avec escale

ALLER · SAM. 6 MARS
05h50 → 10h20

RETOUR · SAM. 13 MARS
11h10 → 17h15

A/R **226,55 €**

GVA → FAO

Genève → Faro

TAP Air Portugal escale à l'aller

ALLER · SAM. 6 MARS
06h05 → 10h20

RETOUR · SAM. 13 MARS
Départ 11h10

A/R **275,79 €**

Prix aller-retour relevés en novembre 2026, à titre indicatif : ils évoluent selon les disponibilités. Les horaires des transferts collectifs entre Faro et la villa seront calés avec le groupe.



le jardin de la villa



falaises au couchant

Et si vous faisiez de la place à la vie ?

Respirer. Relâcher. Explorer. Et retrouver le plaisir d'être là.

Vous pouvez venir seul, en couple ou avec un proche. Aucune expérience du breathwork n'est nécessaire.

L'envie de vous accorder ce temps suffit pour commencer la conversation.

Céline & Mika

SALEMA
6 → 13
MARS
2027

Écrivez-nous, appelez-nous :

Mika	contact@breathwithmika.fr	06 10 84 40 43	@breath.with.mika	breathwithmika.fr
Céline	decliks@gmail.com	06 22 07 05 40	@lavieest_unefete	decliks.com