



# Retraite spirituelle

L'univers entier est en toi

## A QUOI S'ATTENDRE DE LA RETRAITE INTOKU LIFE ?



Cette retraite vous invite à vous connecter avec vous-même et à vous libérer de ce qui ne résonne plus en vous. Notre objectif est que vous cessiez de vous identifier à votre esprit, qui est en conflit permanent, pour plonger dans votre cœur.

Nous découvrirons la paix et l'instant présent ensemble, et nous créerons un espace entre votre être et vos pensées. Dans cette retraite, vous avancerez vers la dissolution de l'ego et de tout ce qui est à l'extérieur.

Nous nous connecterons avec le corps et l'enfant intérieur, à travers la méditation en mouvement Tai Chi, l'astrologie et bien d'autres pratiques. Notre objectif : Libérez votre plein potentiel, apprendre à lâcher prise et savourez la liberté d'être vous même.



# QUELLES SONT LES ACTIVITÉS?

LA RETRAITE INTOKU LIFE AURA LIEU LE WEEK-END DU  
12 AU 14 MAI À GIGNY-SUR-SAONE  
(PROVINCE DE SAONE-ET-LOIRE)



Les activités débutent le vendredi 12 mai à 15h et se terminent le dimanche à 17h.

Nous commencerons chaque séance par une brève méditation guidée de 10 à 15 minutes. Nous utiliserons une musique à haute vibration pour stimuler le subconscient, atteindre une relaxation profonde et lâcher prise de tout blocage. Nous avons trois conférences thématiques : l'ombre, les relations et le lâcher-prise. Chaque jour, nous approfondirons l'un de ces sujets. À la fin de chaque session, il y aura un Satsang ouvert dans lequel vous pourrez poser vos questions et partager votre vision.

Il y aura aussi des activités d'interaction avec la nature, le corps et la conscience. Le samedi soir, nous irons faire une excursion nocturne pour parler d'étoiles et de constellations. De plus, nous ferons des séances individuelles de magnétisme, de runes et/ou d'oracles (tarot).

Un spectacle vous sera également offert le vendredi soir avec l'association Farfelien. Le spectacle dansant se nomme "Lézardâmes" et sera accompagné d'un duo Accordéon et Saxophone Soprano

La ponctualité est demandée et il est nécessaire de garder le mobile silencieux pendant les activités.



**INFO : Le magnétisme est un travail énergétique qui consiste à libérer les émotions, les blocages et les traumatismes emprisonnés dans notre corps. A la fin de la séance vous ressentez légèreté et liberté.**





## COMBIEN DE PERSONNES PEUVENT Y ASSISTER ?



*Ce sera un petit groupe, entre 10 et 15 personnes. L'objectif est de pouvoir dédier une attention très personnalisée à chacun d'entre vous.*

## QU'EST CE QUE JE DOIS RAMENER?

- *Vêtements confortables*
- *Chaussures de sport*
- *Maillot de bain et tong*
- *Serviette de douche*
- *Produit de toilette personnel*



## QUEL EST LE PRIX?



*Le prix total tout inclus est de 243 €.*

*Pour les personnes qui ne décident pas rester dormir, le prix est de 190€ .*

*Pour les personnes qui désirent seulement participer à certaines activités, le prix sera de 50€ par demi journée.*

*Le paiement se fait par virement bancaire, PayPal ou en espèces avant le début du retrait.*



# PAR RAPPORT AU GÎTE



6 Rue du Pont Gigny sur Saône 71240  
+33 3 85 44 85 60



Le gîte MORARD est labellisé meublé de tourisme 3\*. Entre Chalon sur Saône et Tournus, vous aurez le plaisir de découvrir cette belle ferme restaurée aux murs de pierres apparentes et crée de toute main par ses propriétaires. La décoration vous propose un voyage entre peinture et sculpture. Le gîte possède 2 salles de jeux, une terrasse couverte ainsi qu'un terrain clos et privatif. Vous aurez à disposition des loisirs sur place quel que soit le temps : ping-pong, billard, trampoline, vélos, jeux d'intérieurs, mini-golf, un barbecue et un mini-four en briques réfractaires sur le jardin.



Le gîte contient 6 chambres et 4 salles de bain/WC réparties en 2 suites 4 personnes et 2 chambres 2 personnes avec :

- une suite personnages : chambre 1 : 1 lit 140X190, 1 salle de bain (douche, lavabo, WC), chambre 2: 2 lits 90X190
- une suite animaux : chambre 3: 1 lit 140X190 + 1 lit enfant 130X80, 1 salle de bain (douche, lavabo, WC), chambre 4: 2 lits 90X190 superposés
- une chambre 5 ( bleue ) : 2 lits 90x200, 1 salle de bain (baignoire-douche, lavabo et WC)
- une chambre 6 ( rouge ) : 2 lits 90x200+ lit enfant 60X120, 1 salle de bain (baignoire-douche, lavabo et WC)



La retraite comprend la pension complète (petit déjeuner, déjeuner et dîner). Les repas seront pris dans la salle ou sur la terrasse du gîte. Les déjeuners seront servis par un traiteur, le samedi soir nous ferons un picnic lors de l'excursion et les petits déjeuners proviendront de la maison.



**N'oubliez pas qu'il est important de signaler par écrit toute allergie ou intolérance alimentaire pour adapter le menu et pic-nic**





# EN PROFONDEUR DANS LA RETRAITE

Conférences thématiques : L'ombre, les relations  
et le lâcher-prise.

Oracles  
et  
runes



Conférence  
et  
Satsang

Méditation  
et  
nature



Mouvement  
en pleine  
conscience

Magnétisme  
+  
Astrologie



Tai Chi  
équilibre  
corps/mental

## RÉSERVATION

La demande de place peut se faire  
par mail ou via WhatsApp.

✉ [lifeintoku@gmail.com](mailto:lifeintoku@gmail.com)

☎ 0610080987

**Vous avez des doutes ?  
Contactez-nous**

***Nous sommes sûres que ce sera une  
expérience précieuse dans laquelle vous  
trouverez des réponses et vous pourrez  
continuer à avancer sur votre chemin  
spirituel.***

**!!! Rendez-vous le 13 mai !!!**

**IMPORTANT :** Il est nécessaire d'effectuer un  
versement de 50 €, qui sera déduit du  
montant total du retrait.

**Date limite lundi 1 mai**



# CONNAISSANCE AVEC LA TEAM INTOKU

Lisa Jeanpierre



Née à Mulhouse, France. Elle a commencé à jouer au volley-ball à l'école, des années plus tard, elle est devenue joueuse de l'équipe de France. A tout juste 22 ans, elle a terminé sa saison en se proclamant vice-championne d'Europe avec son club, le CV Haris de Tenerife. En plus d'avoir obtenu de grands succès dans le sport, Lisa est étudiante en psychologie et parle trois langues (français, anglais et espagnol).

Elle est arrivée à Haris en septembre 2020 puis sa vie a commencé à changer radicalement.

« Tenerife a été le début de mon éveil spirituel.

J'ai ouvert les yeux sur qui j'étais vraiment et j'ai commencé à comprendre le monde qui m'entourait. Aujourd'hui, la spiritualité occupe une place très importante dans ma vie. Le résultat de cette nouvelle façon de penser a amélioré mes performances au volleyball et ma vie quotidienne. Mais le plus important, c'est la confiance et la paix inébranlables que je vis au quotidien. Dans cette retraite, je veux partager avec vous différents outils que j'ai appliqués à ma vie tels que la méditation, l'entraînement mental, la psychologie positive, le yoga, etc. "

Depuis toute petite, Lisa a un sixième sens et a toujours été très attirée par les énergies. Experte en magnétisme et en reiki, elle est capable de se connecter aux émotions traumatiques emprisonnées dans le corps et de les canaliser grâce à l'énergie de ses mains. Dans cette retraite, elle proposera des séances de magnétisme.

« Ma véritable vocation est d'aider les autres à se sentir bien avec eux-même en les rendant plus conscient de leurs comportements et mécanismes mentaux et en créant un espace entre leurs pensées et leur état naturel. Le corps est un livre ouvert révélant les failles de notre mental. Le magnétisme m'aide à me connecter avec les gens et les aider à lâcher prise sur tout ce qui pèse en eux. Mais plus que tout à rappeler à chacun d'entre eux leur véritable essence. "

## CONNAISSANCE AVEC LA TEAM INTOKU

Blanca Izquierdo



Elle est née à Madrid, en Espagne. Comme Lisa, elle a commencé à jouer au volleyball à l'âge de 8 ans. Elle a eu une adolescence profondément marquée par le divorce de ses parents. Blanca se réfugie dans le sport et signe son premier contrat professionnel à l'âge de 17 ans avec le CV Olímpico de Gran Canaria. Son éveil spirituel est venu quelques années plus tard lorsqu'elle est allée aux États-Unis grâce à une bourse sportive. Elle a obtenu son diplôme de journaliste à l'âge de 24 ans et est revenue à Madrid complètement différente.

« C'est étrange parce que quand je pense à mon passé, c'est comme si je ne me reconnaissais pas, comme si ces souvenirs ne m'appartenaient pas. Au fil du temps, j'ai appris que cela se produisait lors de la fermeture des plaies. D'une manière ou d'une autre, vous vous libérez du passé et ces expériences ne vous définissent plus.

En 2020, il a signé pour CV Haris de Tenerife, la même équipe que Lisa a rejoint. Des mois plus tard, elles ont lancé le projet Intoku Life dans le but de partager leurs expériences, outils et connaissances afin d'accompagner d'autres personnes à la transformation. Blanca parle également trois langues (espagnol, anglais et français), donc Intoku a déjà commencé différentes activités en Espagne, en France et en Suisse.

« Le but d'Intoku est de vous aider à découvrir votre vraie nature à travers la dissolution de l'ego. La plupart des gens croient qu'ils sont leur esprit. C'est-à-dire vos pensées et vos émotions. Dès lors, ils passent leur vie à chercher la promesse d'un bonheur extérieur qui ne vient jamais. Ils s'approprient les succès et les échecs, oubliant de vivre. La seule chose que nous ayons, c'est le présent. Le reste est illusoire. Cela ne signifie pas que vous devez regarder à l'intérieur, car cela impliquerait qu'il existe un monde extérieur. Cela signifie que vous ne vivez pas votre vie, vous ÊTES la vie. »

COLLABORATIONS  
SUR LE SÉJOUR



**EDUC'FORM**  
PERFORMER VOS OBJECTIFS

