

ACCOMPAGNEMENT 1 À 1

S U K H A

Carnet des six semaines

Un rythme à tenir chez vous. Deux appels, des notes vocales, une pratique qui survit à une vraie semaine.

MARINE — SUKHA · RETOUR À SOI

6

SEMAINES

2

APPELS

4

PLACES

790 €

OU 400 € PUIS 390 €

LES SIX SEMAINES

Semaine 1 — Déposer

Semaine 2 — Revenir dans le corps

Semaine 3 — S'écouter

Semaine 4 — Se nourrir

Semaine 5 — Retrouver la femme en soi

Semaine 6 — Intégrer

Vingt minutes d'abord. Rien à payer maintenant.

sukha-retreat.com/fr/accompagnement

Le cadre

Une pratique, pas une série de rendez-vous

Pendant six semaines, vous n'ajoutez pas une nouvelle charge à la liste. Vous choisissez trois gestes — un alimentaire, un corporel, une limite — et vous les tenez dans votre vie réelle. Je suis là pour les poser avec vous, les ajuster, et vous empêcher d'en empiler dix autres.

Ce que c'est

- Un accompagnement individuel de yoga, d'Ayurveda et de rythme de vie
- Deux appels en visio : 75 minutes en semaine 1, 60 minutes en semaine 6
- Des notes vocales, deux ou trois allers-retours par semaine
- Un lundi de départ, le vôtre — pas d'attente d'un groupe
- Quatre femmes en même temps, pas davantage

Ce que ce n'est pas

- Une thérapie, un suivi médical, un coaching de vie
- Six cours de yoga en visio, ni la retraite en ligne
- Un chat WhatsApp à toute heure, ni un rendez-vous chaque lundi
- Un travail pour vous améliorer, vous réparer, vous transformer

La langue, le lieu, le temps

Nous parlons français. Je vis au Costa Rica : 7 à 8 heures de décalage avec la France. Les appels ont lieu le mardi ou le jeudi, 8 h – 10 h heure du Costa Rica (fin d'après-midi chez vous). Les notes vocales n'ont pas d'horaire ; je réponds dans la journée, pas dans la minute.

Comment on travaille

Avant le lundi 1

- Vous envoyez une demande. Je vous appelle vingt minutes.
- Si le cadre convient et qu'une place est libre : acompte de 400 €.
- Vous faites le bilan Ayurveda s'il n'est pas déjà fait — 8 minutes, sur le site.
- Nous posons l'appel d'ouverture dans l'une des deux fenêtres, et l'appel d'intégration six semaines plus tard.
- Le lundi suivant l'acompte, ça commence. Pas d'attente d'un groupe.

Les notes vocales

Vous m'envoyez ce qui s'est passé : le sommeil, le geste tenu ou lâché, une phrase qui reste. Pas un rapport. Je réponds deux ou trois fois dans la semaine, en voix, rarement plus de cinq minutes. Si ça bascule vers un suivi, je vous le dirai — et je vous orienterai.

La semaine 3, optionnelle

Vingt minutes, seulement si vous êtes coincée : le geste ne tient pas, la limite n'a pas été dite, le corps dit non. Par défaut, on ne la prend pas.

Autour des retraites

Je n'ouvre pas de nouvelle semaine 1 dans les 14 jours avant une retraite, pendant, ni la semaine qui suit. Les accompagnements déjà commencés continuent par notes vocales ; s'il tombe un appel dans ces jours-là, nous l'aurons posé avant, ou juste après.

Semaine 1 — Déposer

Intention

Arriver. Nommer ce que vous portez. Choisir peu, pour que ça tienne.

Avant l'appel

- Bilan dosha complété
- Vingt minutes d'écriture, pour vous : de quoi je me charge pour tout le monde ; ce que je n'ai pas dit
- Un endroit calme, un verre d'eau, le téléphone ailleurs que dans la main

Pendant

- Nous lisons prakruti et vikruti — constitution et déséquilibre actuel
- Vous nommez la charge en une phrase. Si ça prend un paragraphe, on resserre
- Une modification alimentaire. Une. Chaude plutôt que crue, régulière plutôt que parfaite — selon vous
- Une pratique de 10 à 15 minutes, tenable un jour où tout dérape
- Une limite : un créneau, une personne, un oui que vous transformez en non

Dans les 48 heures

- Je vous envoie le récapitulatif écrit
- Le fil WhatsApp s'ouvre
- L'appel de la semaine 6 est confirmé

Rituel de la semaine

Chaque soir, huit lignes : qu'est-ce que j'ai déposé aujourd'hui. Pas ce que j'ai accompli.

À éviter

Tout changer. Nouvelle routine, nouveau régime, nouveau carnet. La semaine 1 tient si elle est étroite.

Semaine 2 — Revenir dans le corps

Intention

Le souffle, quelques postures, le sommeil. Ajuster ce qui a été choisi — ne rien ajouter.

La pratique

- Dix à quinze minutes le matin, avant les messages
- Selon votre dosha : plus de lenteur et de chaleur (Vata), plus de fraîcheur et de pause (Pitta), plus de mouvement dès le réveil (Kapha)
- Rien d'athlétique. Si vous transpirez d'effort, c'est trop

Ce que vous m'envoyez

Milieu de semaine, une note : comment le corps s'est endormi, s'est réveillé, a digéré. Une phrase suffit. J'ajuste la pratique, pas le programme.

Rituel

Même heure, même coin de pièce, si possible. Le corps aime la répétition plus que la nouveauté.

À éviter

Transformer la pratique en entraînement, ou la sauter trois jours puis « se rattraper » une heure le dimanche. On réduit, on ne rattrape pas.

Semaine 3 — S'écouter

Intention

Besoins, émotions, limites. Un non concret — pas une plus belle analyse de vous-même.

Le travail de la semaine

- Repérer un oui donné par habitude
- Le transformer une fois, cette semaine, en non ou en plus tard
- Le dire à la personne concernée, ou à vous-même à voix haute si la personne n'est pas le sujet

L'appel optionnel

Si le geste ne sort pas, si la limite vous met en panique, si le corps dit non à la pratique : vingt minutes. Sinon, une note vocale suffit. Par défaut, on ne la prend pas.

Rituel

Une phrase dite. Pas écrite dans le journal uniquement — dite.

À éviter

Comprendre pourquoi vous dites oui, encore, au lieu de dire non une fois. La compréhension peut attendre la semaine 6.

Semaine 4 — Se nourrir

Intention

Dinacharya : le rythme du jour. Pas un régime. L'heure où vous vous levez, mangez, éteignez.

Ce que l'on observe

- L'heure du premier repas — et s'il est chaud
- Le creux de 14 h
- L'heure à laquelle le téléphone entre dans la chambre
- L'endormissement, pas seulement la durée du sommeil

Le geste de la semaine

Un repas à heure fixe, sans téléphone. C'est tout. Le reste de l'alimentation suit ce que nous avons posé en semaine 1 ; on n'ouvre pas un nouveau chantier.

Ce que vous m'envoyez

Deux observations, pas un tableau. « Mardi, dîner à 21 h 30, sommeil coupé. Jeudi, dîner à 19 h 30, sommeil d'une pièce. » J'en fais quelque chose.

À éviter

Une routine parfaite sur papier, abandonnée mercredi. Une règle tenue bat six intentions.

Semaine 5 — Retrouver la femme en soi

Intention

Désir, joie, créativité — sans en faire un projet, un business, une version améliorée de vous. Un rendez-vous qui ne produit rien.

Le geste de la semaine

- Une heure dans le calendrier, nommée, qui n'est utile à personne d'autre
- Pas du « self-care » à cocher : pas un masque pendant que vous répondez aux mails
- Ce peut être marcher sans but, danser dans la cuisine, ne rien faire au soleil

Ce que nous ne faisons pas

Pas un cours. Une heure qui n'est utile à personne — y compris à un fil WhatsApp. Le cercle, c'est au Costa Rica.

À éviter

En faire quelque chose à montrer. Un post, un achat, un rituel pour la photo. Si ça doit se voir, ce n'est pas cette semaine.

Semaine 6 — Intégrer

Intention

Voir clairement ce qui est resté et ce que vous teniez pour la galerie. Repartir avec peu, pour que ça survive au mois suivant.

Avant l'appel

- Relire les huit lignes des soirs, sans les corriger
- Noter trois gestes que vous avez réellement tenus — pas ceux que vous auriez voulu tenir
- Noter un geste qui n'était là que pour faire bien

Pendant

- Nous tenons le plan de retour sur une page : trois à garder, un à lâcher
- Comment vous remarquerez que ça glisse — un signe du corps, pas une mauvaise note que vous vous mettez
- Si vous souhaitez continuer autrement (un appel par mois), on en parle ici. Ce n'est pas sur le site. Ce n'est pas obligatoire.

Après

Le fil WhatsApp reste ouvert sept jours, puis il se ferme. Le carnet vous reste. Vous n'avez plus besoin de m'écrire pour pratiquer.

À éviter

Repartir avec une liste. Trois gestes valent mieux.

Une semaine type

Le matin

Pratique de 10 à 15 minutes, avant les messages. Puis le petit-déjeuner — le geste alimentaire de la semaine 1, s'il tombe le matin.

Le milieu

Rien d'obligatoire. Si vous m'écrivez, une note vocale quand ça vient. Je réponds dans la journée. Deux ou trois allers-retours dans la semaine, pas une conversation continue.

Le soir

Huit lignes. Téléphone hors de la chambre si c'est le geste de la semaine 4. Rien d'autre à « réussir ».

Si la semaine déborde

On réduit. On ne reporte pas, on ne double pas dimanche. Me le dire en une phrase suffit : « Cette semaine, seulement le souffle. »

Engagements

De mon côté

- Être là aux deux appels, préparée, à l'heure
- Le récapitulatif écrit sous 48 h après la semaine 1
- Répondre aux notes vocales dans la journée, deux ou trois fois par semaine
- Vous dire si ce que vous apportez demande un autre cadre que le mien
- Ne pas remplir les six semaines de visios pour que ça ressemble à un suivi

De votre côté

- La pratique courte, presque tous les jours — pas parfaite, tenue
- Une note vocale au milieu de chaque semaine, même courte
- Prévenir 24 h à l'avance si un appel doit bouger
- Ne pas me demander d'être votre thérapeute
- Dire quand c'est trop, pour que l'on réduise plutôt que d'abandonner en silence

Pratique & investissement

Le prix

790 €. 400 € d'acompte pour réserver la place, 390 € avant la semaine 3. Si vous êtes déjà venue en retraite SUKHA : 490 €. Quatre femmes en même temps.

Annulation

- Avant le premier appel : la moitié de l'acompte vous est rendue
- Après le premier appel : l'acompte est conservé ; le solde n'est dû que si la semaine 3 est commencée
- Un appel déplacé une fois, 24 h à l'avance, dans les mêmes fenêtres, pendant les six semaines
- En dessous de 24 h, l'appel est perdu

Santé

Ceci n'est ni un acte médical ni une psychothérapie, et ne remplace aucun traitement en cours. En cas de pathologie, de grossesse ou de traitement, demandez l'avis de votre médecin. Les temps d'écriture et de parole relèvent du ressenti personnel : ils n'ont aucune valeur diagnostique.

Confidentialité

Vos notes, votre bilan, ce que vous dites dans les appels restent entre nous. Rien n'est partagé, vendu, ni utilisé comme témoignage sans votre accord écrit.

Comment commencer

Une demande sur le site — sukha-retreat.com/fr/accompagnement. Vingt minutes. Si c'est juste, l'acompte, puis un lundi. Le travail commence dans votre cuisine.

Une place, un lundi.

Écrivez. On se parle vingt minutes. L'acompte, seulement après.

sukha-retreat.com/fr/accompagnement