

**DONNE  
DE LA HAUTEUR**  
*à ta vie...*



# RETRAITE IMMERSIVE

STAGE DE DEVELOPPEMENT PERSONNEL AU  
COEUR DU BEAUFORTAIN, SAVOIE

SEPT  
**2025**  
100%  
Femme

JANV  
**2026**  
Mixte

Reconnexion à soi, transformation intérieure,  
sport, nature & coaching

Une parenthèse en altitude pour faire une vraie pause, te libérer,  
réveiller ce qui te fait vibrer, et repartir léger.e, décidé.e, vivant.e

**2,5 JOURS**  
EN PENSION  
COMPLÈTE

**2 NUITS**  
EN CHALET ISOLE



# Déconnexion totale



Nichée à 1000 mètres d'altitude,  
au-dessus du village de Queige en  
Savoie, ancienne ferme d'alpage de  
1815 soigneusement rénovée pour  
offrir un lieu chaleureux et inspirant.



# Transformation intérieure



Véritable havre de paix, entouré de montagnes et de forêts, ses espaces généreux et lumineux, ouverts sur la nature, confortables invitent au lâcher-prise et à l'introspection.




*Confort*  
avec vue



**Ralentis.  
Ressens.  
Rayonne.**





Un week-end en montagne pour ralentir, respirer profondément, déposer ce qui te pèse, et remettre du sens dans ta vie.

Une immersion douce et puissante pour te reconnecter à ton corps, à ton intuition, à ce qui est juste pour toi. Pour te retrouver... pleinement.

## Cette retraite est faite pour toi si...

- Tu ressens le besoin de faire une pause et d'**appuyer sur "reset"**
- Tu veux te reconnecter à **ce qui t'anime profondément**
- Tu traverses une période floue, intense, ou tu veux sortir d'**un trop-plein**
- Tu veux prendre du recul, **retrouver ta clarté**
- Tu sens que tu portes trop, que tu t'égares, **que tu t'oublies**
- Tu es prêt.e à te choisir, avec douceur et détermination pour repartir **plus claire, plus ancrée, plus toi**

---

## Deux sessions pour deux énergies :



**19 > 21 Sept 25**

Spéciale Femme


Cercle intime, sororité,  
énergie féminine,  
puissance du groupe de femmes

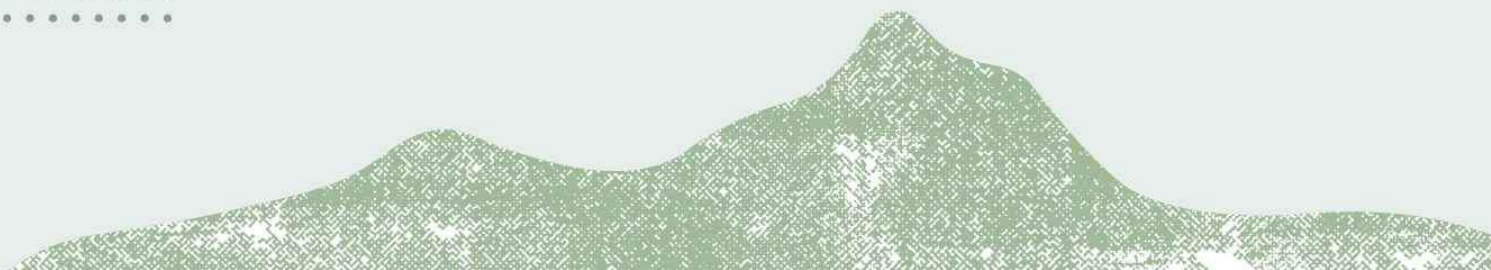
**30 Janv > 01 Fév 26**

Hivernale Mixte

Expériences partagées,  
complémentarité, pour celles et  
ceux qui veulent avancer  
ensemble

## Tu repartiras avec...

- Un **plan d'action aligné** à ce qui est juste pour toi
  - Un **mantra personnel** pour t'ancrer et te guider
  - Une **posture intérieure plus claire et apaisée**
  - Des **prises de conscience puissantes**, durables
  - Un **regain d'énergie, de clarté et de présence**
- 



Je suis **coach certifiée en PNL, Analyse Transactionnelle & Ikigai** et **coach sportif diplômé**.

J'accompagne les personnes à **se réaligner, se révéler** et créer une vie professionnelle et personnelle **plus consciente, plus audacieuse, plus vivante**.

Ce stage, je l'ai imaginé comme une **bulle hors du temps, un cocon de transformation intérieure** pour revenir à l'essentiel : **toi**.



**Sofia Achino**

## Au programme :

- **Déconnexion mobile, silence, nature, lâcher prise**  
Le téléphone est éteint tout le long du séjour, pour mieux te reconnecter à toi-même (Un numéro d'urgence sera transmis à tes proches)
- **Cercle de parole, coaching collectif, suivi individuel**  
Libération, espace sécurisé, engagement, écoute, mise en lumière, outils de PNL & AT
- **Marche méditative, contemplation**  
Energie d'ancrage, lenteur choisie, se reconnecter à ses sensations
- **Écriture intuitive, expression libre et créative, introspection**  
Se retrouver, dessiner, créer, rêver, laisser parler les mots et les images
- **Réveil de son corps, stretching, respiration**  
Pratiques simples pour habiter son corps, réveiller l'énergie, détendre les tensions et revenir à soi avec douceur. Bouger, ressentir, relâcher
- **Plan d'action aligné, visualisation guidée, ancrage symbolique**  
Pour ne pas juste repartir inspirée, mais engagé. Réalisation d'un plan d'action personnalisé, concret, réaliste et ancré

Le stage se déroule sur 2 jours et demi,  
**du vendredi 14h au dimanche 17h**,  
dans un rythme mêlant coaching, introspection,  
pratiques corporelles et respiration en pleine nature.

**FRAIS DE STAGE :** 400€ / Early Bird : 350€

(Paiement en virement possible en 2 fois)

**Comprend :**

- Accompagnement personnalisé et coaching collectif
- Accès aux pratiques : marche méditative, introspection, créativité, respiration, rituels...
- Matériel créatif, carnet personnel et surprises

**FRAIS D'HEBERGEMENT :**

Entre 200€ & 240€ selon la chambre (détails à la pré-inscription)

(Paiement par chèque pour valider l'inscription)

**Comprend :**

- Hébergement en chalet confortable
- Chambres partagées avec lit simple avec draps et serviette
- Repas végétarien, local, faits maison en pension complète

**CLIQUE ICI POUR RÉSERVER TA CHAMBRE  
ET PROFITER DE L'OFFRE EARLY BIRD**

Nombre de places limité à 12 par session



**PRE-INSCRIPTION**

**19 > 21 Sept 25**

Spéciale Femme

**EARLYBIRD**

**jusqu'au 15 Juillet 2025**



**PRE-INSCRIPTION**

**30 Janv > 01 Fév 26**

Mixte

**EARLYBIRD**

**jusqu'au 15 Novembre 2025**

Conditions de paiement et d'annulation  
dans le formulaire de pré-inscription.



“

“J'ai participé à une retraite immersive en développement personnel organisée par Sofia. C'était un week-end formidable, où j'ai pu souffler, respirer, me recentrer. Le lieu était vraiment approprié, au milieu des montagnes du Beaufortain avec des hôtes qui nous ont chouchoutés. Les ateliers étaient variés et pertinents, sans tomber dans l'holistique. Je suis très satisfaite de ce séjour, n'hésitez pas !”

C.

“Je viens de rentrer de la retraite immersive et je ne peux que vous la recommander !! Un lieu choisi avec soin, des attentions pour se sentir chouchouter et une qualité de travail exceptionnelle !! Sofia est à sa juste place dans son rôle de coach bravo !”

B.

“Je rentre tout juste du week-end dans le Beaufortain avec Sofia...et je me sens tellement bien. Le lieu est magnifique, nous avons été accueillies par des hôtes très prévenants et discrets à la fois. Sofia nous a guidé tout en douceur tout au long du séjour. Cela m'a permis de faire de très belles rencontres avec des femmes top! On rit, on pleure, on partage. Je recommande cette retraite les yeux fermés.”

A.



“Je rentre de 2.5 jours de retraite dans le Beaufortain, organisé et animé par Sofia.

Non seulement le lieu est magique et propice à l'introspection. Et en plus Sofia orchestre le tout avec bienveillance et écoute. Les hôtes sont au petit soin, et les repas sont tous concoctés avec des produits locaux, et de leur propre jardin!

Beaucoup d'attentions, de douceur et d'exercices pour y voir clair. Je repars avec beaucoup d'énergies, de clarté et d'apaisement. Je recommande à tout le monde de s'offrir ce merveilleux cadeau! Merci milles fois, Sofia !


Et merci à ce groupe unique dont j'ai eu la chance de faire partie.”

C.

”

**CE N'EST PAS JUSTE UNE PAUSE.  
C'EST UN RETOUR À TOI.**

*Pas besoin de tout changer,  
juste de te retrouver*



[www.sofia-achino.fr](http://www.sofia-achino.fr)  
[coaching@sofia-achino.fr](mailto:coaching@sofia-achino.fr)  
+33.6.14.68.66.13

 [@sofia.achino.coaching](https://www.instagram.com/sofia.achino.coaching)

