

## Retraite en Crète du 16 au 23 mai 2026 avec Vanessa Langer

Ouvert à tou·x·te·s et limité à 8 personnes

Cette retraite est une invitation à ralentir, à affiner l'écoute sensorielle, faire corps et rencontrer ce qui est déjà là. Au cœur des paysages crétois, entre mer, roche, vent et lumière, nous explorerons une présence incarnée, ludique et créative, en dialogue intime entre nos sensations internes, à fleur de peau et notre environnement.

Le lieu est propice à la tranquillité, l'intériorisation et à l'éveil sensoriel. Nous serons logé.e.s dans une maison d'hôte de charme à l'architecture traditionnelle, entourée d'oliviers et surplombant la mer de Libye.

Nos hôtes nous feront découvrir les spécialités culinaires locales, qui participeront à la sensorialité de la retraite avec ses saveurs variées. Grâce aux voitures de location, incluses au séjour et partagées dans le groupe, nous aurons la possibilité de profiter de la beauté de cette région, avec ses longues côtes sauvages et ses magnifiques fonds marins.





## PRÉSENTATION ET PRATIQUES

### Vanessa Langer

J'ai commencé à pratiquer la méditation et le yoga il y a plus de vingt ans, lors de retraites en silence. Mon chemin s'est ensuite déployé dans l'enseignement de ces pratiques ainsi que dans l'accompagnement psycho-somatique et la sexothérapie, en individuel et en collectif. Explorer l'intimité avec soi-même, avec l'Autre, avec le vivant traverse l'ensemble de ma trajectoire. Elle nourrit mes propositions réflexives centrées sur l'écoute du corps, du mouvement, du souffle, du son, des sensations et des émotions.

Depuis une quinzaine d'année, j'anime des retraites dans des lieux sauvages et vibratoires pour affiner nos présences sensorielles. En tant que somanaute, j'invite à des voyages expérientiels, où les perceptions deviennent une façon d'habiter le corps et le monde.

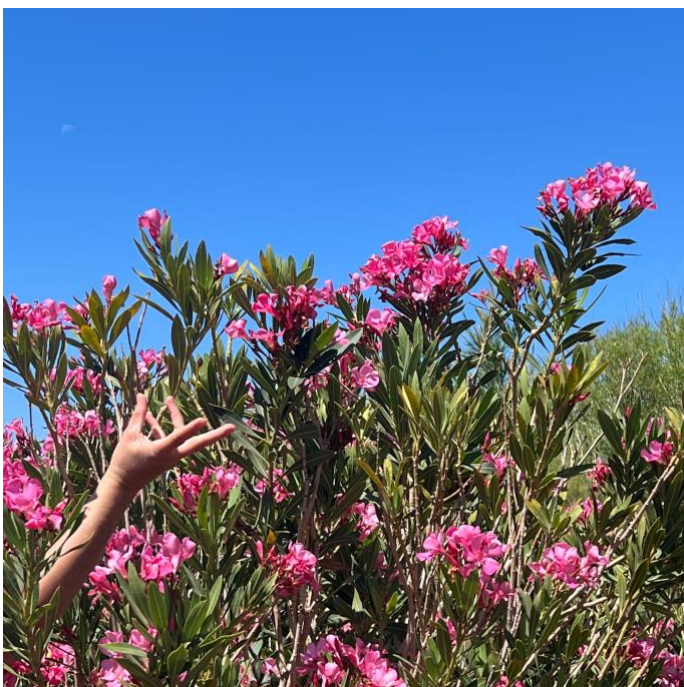
Mon approche explore le corps comme un espace poétique d'écoute, de créativité et de connaissances. Cette perspective ouvre à des états de conscience élargie.

### Pratiques

Les pratiques seront des portes d'entrée vers une disponibilité sensorielle amplifiée. Cette dernière pourra se déployer pendant les temps libres, en résonance avec l'environnement.

- Méditations assises et en mouvements
- Visualisations et auto-régulation
- Mouvements lents et organiques, issus du *Continuum Movement*
- Respirations conscientes : pranayama, kriyas et breathwork
- Temps de silence

Cette retraite s'adresse à toute personne désireuse d'explorer un espace de tranquillité intérieure, de nourrir sa présence, sa sensibilité corporelle et son lien intime au monde.



## RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION

### Prix:

Par personne en chambre double	CHF 1430.-
Supplément en chambre individuelle (selon disponibilité)	CHF 270.-
Supplément en suite	CHF 140.-

### Le prix du voyage comprend:

Le logement pour 7 nuits

La demi-pension de dimanche matin à samedi matin (grand brunch et souper, à l'exception d'un soir, libre, et à votre charge. C'est l'occasion d'aller déguster un repas en bord de mer.)

L'enseignement : 7H15-9H15 et 18H00-19H30 de dimanche soir à vendredi soir.

Des voitures de location, à partager, seront à votre disposition pendant tout le séjour.

### Le prix du voyage ne comprend pas:

Les vols et les taxes d'aéroport

Les frais d'essence

Les boissons et les repas non mentionnés au programme

Les dépenses personnelles

L'assurance annulation de voyage

Le matériel de pratique (tapis, sangle, bloc, zafu)

### Le vol ou transport terrestre et maritime jusqu'à Héraklion:

Genève-Héraklion avec Easy Jet ou Swiss (selon accord avec Vanessa Langer afin d'organiser les voitures de location) à réserver le plus tôt possible pour bénéficier des meilleurs tarifs. Si vous choisissez un autre vol et qu'il ne correspond pas aux horaires du groupe, le transport sera à votre charge.

### Réservation:

Vanessa Langer / [info@vanessalanger.ch](mailto:info@vanessalanger.ch) / +41 76 561 04 40

**Conditions:** Inscription validée dès réception de l'acompte de CHF 750.- et du bulletin d'inscription signée. Le solde est à verser le 1<sup>er</sup> février 2026 ou lors de votre inscription si elle intervient après le 1<sup>er</sup> février.

En cas d'annulation de votre part, les frais sont de :

150Frs. dès l'inscription.

30% du prix du stage, dès le 1<sup>er</sup> février, jusqu'à 67 jours avant le départ.

50 % du prix du stage de 66 à 41 jours avant le départ.

100% du prix du stage dès 40 jours avant le départ.

En cas d'annulation de ma part pour des raisons personnelles, la totalité du voyage vous sera remboursée, hormis les frais de billets d'avion et de logistiques engagés par vos soins.

Je vous recommande vivement de souscrire à une assurance annulation/rapatriement. (Livret ETI du TCS, Allianz Assistance, etc.)