



✨ Janvier 2026 Bienvenu! ✨

Le choix de prendre soin de soi...

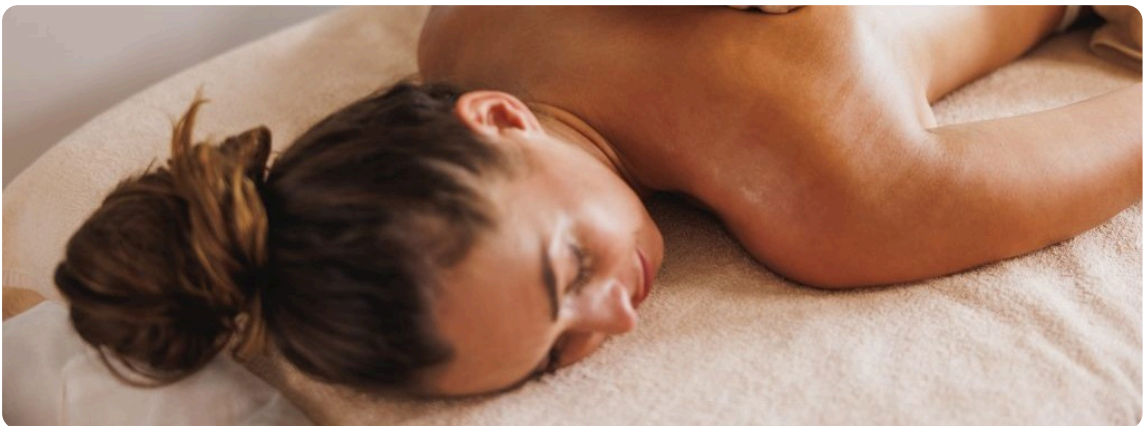
Je te souhaite une Merveilleuse Lumineuse Année 2026 !

Que cette nouvelle année soit un chemin  
de présence, de mouvement et de conscience pour toi.

Ton engagement, ta curiosité, ton enthousiasme et ton cheminement  
personnel sont très importants dans ta vie.

**Ralentir, ressentir et te souvenir**  
**— par le corps —**  
**de ta capacité innée à te réguler, à te guérir et à t'ouvrir à la**  
**vie.**

**Je suis là pour soutenir tes passages de vie, tes périodes  
de transition, tes états de fatigue, de surmenage ou de  
déconnexion, en t'offrant des espaces de régulation, de  
douceur, de transformation, de guérison et d'amour.**



Pourquoi t'offrir **un massage conscient** par mois?

✨ **Parce que c'est un espace sacré de régulation du système  
nerveux et de reconnexion au féminin** ✨

Je propose un soin pour honorer la femme dans son unicité.

Le Massage Conscient Rituel Féminin est une invitation à revenir au  
corps avec lenteur, présence et bienveillance.

C'est un espace sacré, hors du temps, dédié à la femme dans toutes  
ses dimensions : physique, émotionnelle, énergétique et intuitive.



À travers un toucher enveloppant, respectueux et profond, je suis à l'écoute pour t'accompagner vers un relâchement en douceur des tensions accumulées et favoriser une reconnexion aux sensations corporelles, à ton souffle et à ta sensibilité intérieure.

Chaque geste est posé avec intention, dans une qualité de présence qui invite à habiter pleinement son corps, tel qu'il est, sans jugement.

Le massage conscient rituel féminin n'a pas pour but de « faire » ou de provoquer, mais de créer un espace de présence, de lenteur et de sécurité, dans lequel le corps et le système nerveux peuvent naturellement s'apaiser, s'harmoniser et se rééquilibrer.

[Je souhaite réserver un massage](#)



## Retraite Yoga et Méditation "L'Art de Ralentir" du jeudi 19 au dimanche 22 février

### "L'art de Ralentir" - Le luxe de s'offrir une pause

Découvre le pouvoir de la respiration, la méditation et la pratique du yoga le temps de 4 jours en Ardèche.

**Pour tous mes anciens participants à des retraites dans le passé  
je prolonge le tarif EARLY BIRD jusqu'au 11 janvier :  
-50€ sur le prix de la retraite.**

Depuis toujours les personnes se sont retirées, de temps à autre, de leurs activités quotidiennes. Les retraites sont un remède pour retrouver la santé, pour créer un espace de connexion spirituelle, pour approfondir la réflexion et l'observation de la nature...

Quand une personne reprend sa vie quotidienne après une retraite, elle revient transformée. Elle a vu quelque chose, elle a compris, elle a ressenti, elle a acquis une nouvelle perspective sur sa réalité et elle fait des nouveaux choix pour sa vie et sa santé.

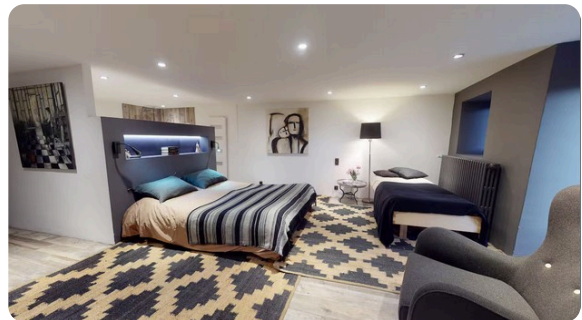
L'impact de cette retraite réside dans le fait de se retirer de la routine afin de consacrer tout l'espace et le temps disponibles à l'introspection, au repos et au travail intérieur. Tellement important dans nos vies!

Tu trouveras toutes les informations concernant cette merveilleuse retraite sur ce pdf :

Programme Retraite Yoga et Méditation

Si tu souhaites t'inscrire à la retraite c'est par ici 📍:

Fiche d'inscription







## Cercle de Femmes Chandra

Un espace sacré dédié aux femmes prêtes à s'engager avec elles-mêmes pour prendre soin d'elles et s'offrir une ressource mensuelle pour nourrir leur féminité. Un rendez-vous mensuel pour célébrer la femme que nous sommes. Les cercles existent depuis la nuit des temps et ils sont des **espaces de partage, d'authenticité, de vulnérabilité, de puissance, de clarté, de fête, de passage, de découvertes et de sororité.**



# CHANDRA

## Cercle de Femmes

Faire briller ton unicité

Je souhaite m'inscrire à ce merveilleux cercle de femmes le  
prochain mardi 6 janvier à 18h



Merci à toi d'être là, merci  
pour ta présence,  
confiance et engagement.

Maria Muñoz

Massage Conscient - Cercles de Femmes - Kundalini et Yin Yoga  
Retraites Transformation

ESPACE CHANDRA | 36 rue Parmentier | 38000 Grenoble  
06.18.58.76.56 | somatoyoga@gmail.com | www.somato-yoga.com



Si tu ne souhaites plus recevoir mes mails tu peux te désinscrire ici