



Retraite Santé Holistique

Immersion | Alignement | Libération

TABLE DES MATIÈRES

02 *À propos de Julie*

05 *Pourquoi le Pérou ?*

07 *Retraite de la Vitalité
Consciente*

09 *Ce qui rend le Pérou
unique*

11 *Conclusion*



À propos de Julie



Passionnée par la magie du vivant et la biochimie du corps humain, j'accompagne en majorité des femmes à travers les étapes importantes de la maternité et de la ménopause. Après des années à explorer les rouages de la santé holistique, j'ai choisi de poser mes valises en 2022 au cœur de la Vallée Sacrée, à Urubamba, là où la puissance de la terre rencontre une sagesse ancestrale unique. Mon approche n'est pas faite de protocoles rigides ou de solutions temporaires.

Je crois profondément que chaque symptôme est un message, et que la véritable vitalité émerge lorsqu'on offre à notre corps l'espace et la sécurité dont il a besoin pour guérir. C'est cette alliance entre rigueur scientifique, douceur somatique et reconnexion profonde que je vous invite à vivre à mes côtés.

Au plaisir de vous voir bientôt !

Julie Brisson



*Je ne crois pas aux solutions miracles.
Je crois aux petits gestes répétés avec
constance.*

*Je crois que le corps possède une remarquable
capacité d'adaptation lorsqu'on lui offre de
bonnes conditions.*

*Je crois que les émotions méritent d'être
écoutées, pas ignorées.*

Je crois que la nature est une alliée précieuse.

*Je crois que la prévention est l'un des plus
beaux cadeaux que l'on puisse s'offrir.*

Et surtout...

*Je crois que chacun peut cultiver sa propre
vitalité, un pas à la fois.*

*Lors de mes retraites, mon intention n'est pas
de vous dire quoi croire, mais de vous offrir un
espace pour ralentir, vous reconnecter à la
nature et repartir avec des outils concrets pour
cultiver votre vitalité.*

*Je ne peux pas marcher le chemin à votre
place. En revanche, je peux vous montrer les
sentiers qui m'ont aidée à retrouver un peu plus
de paix, de vitalité et de confiance
en mon corps. En résumé, ma mission est votre
autonomie : vous donner des outils pour devenir
acteur de votre propre santé.*

Ma philosophie



Pourquoi la Vallée Sacrée au Pérou ? L'épicentre de la régénération !

*Choisir le Pérou, et plus particulièrement la Vallée Sacrée des Incas, ce n'est pas simplement changer de décor : c'est vous offrir un environnement d'une puissance vibratoire inégalée. Nichée au cœur des Andes, la Vallée Sacrée agit comme un sanctuaire naturel où le temps ralentit et où l'air pur invite le système nerveux à déposer ses armes. Enracinée dans une culture ancestrale qui honore la Pachamama (la Terre Mère), cette terre porte en elle une médecine vivante, des plantes adaptogènes uniques et une sagesse millénaire de la guérison. Venir ici, c'est s'extraire de la matrice du quotidien pour se laisser porter par la force des montagnes, purifier son corps et reconnecter avec son propre rythme biologique. Le Pérou est bien plus qu'un pays à visiter. C'est un lieu où la nature, les traditions ancestrales et le rythme de vie nous rappellent une vérité simple : **la santé, la vitalité et le bien-être se cultivent.***



L'intimité d'une transformation sur mesure

Parce que la véritable guérison ne peut pas s'opérer dans le bruit de la masse, j'ai choisi de limiter chaque retraite à un maximum de 1 à 3 personnes. Restaurer son système nerveux, décoder ses mémoires cellulaires et recalibrer sa biochimie demande une profonde écoute et une attention de chaque instant.

Ce format ultra-privé me permet de concevoir une immersion 100 % personnalisée, calquée exactement sur le rythme et les besoins uniques de votre corps. Ici, vous n'êtes pas un numéro dans un groupe ; vous êtes au centre d'un espace sacré, soutenu avec bienveillance, intimité et une vraie présence holistique.

C'est le luxe ultime que vous offrez à votre santé.





Retraite de la Vitalité Consciente

Une expérience intuitive & 100 % flexible

Cette retraite n'est pas une simple pause dans votre quotidien, et encore moins un itinéraire rigide coulé dans le béton. C'est un espace sacré conçu pour recalibrer votre système nerveux, libérer vos mémoires cellulaires et réapprendre la langue de votre biologie au rythme de la Terre Mère (Pachamama).

Parce que la véritable régénération ne s'harmonise pas avec un horaire, votre séjour est entièrement personnalisé et flexible, bâti sous forme d'expériences "À la carte". Selon votre niveau d'énergie, votre intuition et les besoins réels de votre corps au réveil, nous choisissons ensemble, jour après jour, le rythme de votre transformation. Rien n'est imposé, tout est proposé. Vous reprenez pleinement le pouvoir sur votre rythme biologique.



Pour composer votre séjour idéal, un éventail de pratiques s'offre à vous :



Bilan de vitalité : une évaluation holistique visant à mesurer votre énergie vitale, identifier les déséquilibres et comprendre les causes de vos troubles. Création d'un plan de vitalité personnalisé.

Le mouvement et le souffle : Sessions de Breathwork et méditations guidées, marches consciente en montagne et yoga.

Reconnection avec la nature : Marche en nature et découverte de plantes locales & explication des usages traditionnels.

De la nature à l'assiette : Atelier de cuisine végétarienne péruvienne santé avec un chef et visite du marché local.

Divers ateliers: Atelier de décodage biologique, session de libération des émotions, enseignements sur les bonnes habitudes de vie, rituel de reconnexion, temps d'intégration... (selon les besoins.)

Visites de sites archéologiques : Plusieurs possibilités selon les intérêts, désirs et temps disponible.

Cultiver sa santé dans la Vallée Sacrée !

Si votre âme aspire à ralentir le rythme, si votre corps réclame une reconnexion profonde avec la terre et si votre esprit a soif d'apprendre la langue sacrée de votre propre biologie, alors cette retraite est votre sanctuaire. Bien plus qu'un simple séjour, c'est une invitation à vivre une belle et profonde transformation au cœur des Andes. Vous ne repartirez pas seulement reposé(e), mais véritablement recalibré(e), outillé(e) et reconnecté(e) à votre vitalité originelle.

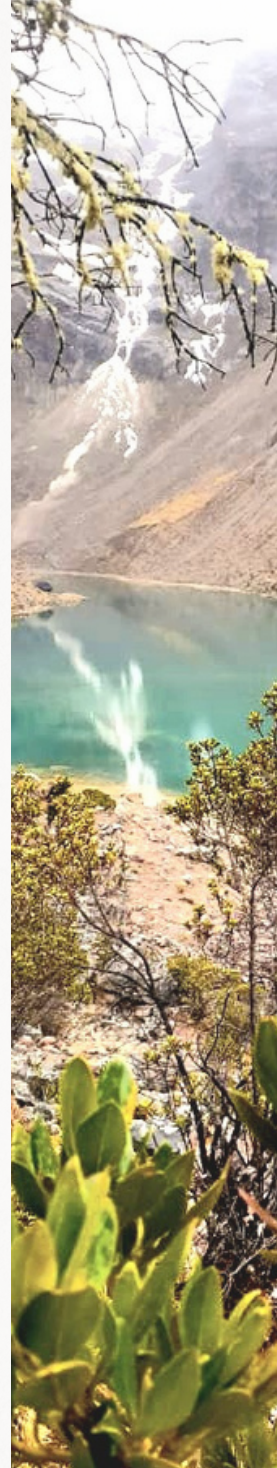
Ce qui rend le Pérou unique

Ici, dans la Vallée Sacrée, la guérison ne se conçoit pas sans une profonde connexion à la nature. Les traditions andines, vibrantes et bien vivantes, nous enseignent que le bien-être naît de l'harmonie avec la Pachamama (la Terre Mère) et les Apus (les esprits des montagnes).

En intégrant des éléments rituels ancestraux dans votre séjour, comme des rituels d'ancrage avec la plante sacrée de Coca, vous ne faites pas que découvrir une culture : vous participez à une alchimie médicinale. Ces cérémonies sont des portes d'entrée pour calmer le système nerveux, libérer les mémoires anciennes et ouvrir l'espace intérieur nécessaire à une régénération complète de l'être.

À la prochaine page, vous retrouverez quelques cérémonies qui sont pratiquées au Pérou depuis des millénaires.

Les cérémonies proposées durant mes retraites sont inspirées des traditions ancestrales de la Vallée Sacrée et sont offertes avec un profond respect de leur origine. Elles ne sont pas présentées comme des pratiques religieuses ni comme des promesses de guérison, mais comme des moments symboliques favorisant la gratitude, l'introspection, la connexion à la nature et le mieux-être. Chacun est libre de les vivre selon ses propres croyances, ses valeurs ou simplement comme une expérience humaine inspirante.



Les principales cérémonies

Samincha : Le mot vient du Quechua Sami, qui désigne une énergie légère, harmonieuse et nourrissante. Cette cérémonie de bénédiction ancestrale andine repose sur une respiration consciente.

Haywarikuy / Despacho : Une cérémonie andine d'offrande et de réciprocité adressée à Pachamama (la Terre Mère) et aux Apus (esprits de la montagne). Son but est de rendre grâce, de demander protection, santé ou guérison, et de restituer à la terre, par le biais d'éléments sacrés, ce qu'elle nous offre.

Rituel de recentrage : Le nettoyage énergétique au Pérou est une pratique chamanique andine ancestrale. Ce rituel utilise la fumigation pour laisser partir ce qui ne nous sert plus.

Salutation au soleil & Cérémonie du souffle : On commence la journée en douceur avec quelques respirations, une méditation & quelques mouvements doux en appréciant le lever du soleil.

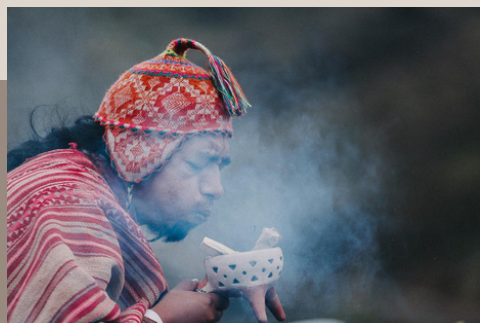
Cérémonie San Pedro / Huachuma : Cette médecine (plante sacrée - cactus) vise à renouer avec notre cœur et la nature. +

Cérémonie Ayahuasca : L'ayahuasca est une préparation traditionnelle amazonienne utilisée depuis des siècles dans un contexte spirituel et cérémoniel. +

Cérémonie du cacao : Le cacao est souvent utilisé comme symbole d'ouverture, de présence et de connexion. Il est utilisé pour créer un espace propice au calme, à l'introspection et au partage.



+ Ces cérémonies sont offertes par des chamans et ne font pas parties de ma retraite santé holistique. Par contre, je peux vous prendre un r.d.v. et vous accompagner à ces cérémonies si vous êtes intéressé à les vivre.



Et si ce voyage était aussi un retour vers vous-même...



Il arrive un moment où l'on réalise que prendre soin de sa santé ne consiste pas seulement à manger autrement ou à prendre de meilleurs suppléments. C'est aussi apprendre à ralentir, à respirer, à écouter son corps, à accueillir ses émotions et à retrouver un rythme de vie plus en harmonie avec la nature.

La Vallée Sacrée du Pérou est un lieu exceptionnel où le temps semble ralentir. Entourée de montagnes majestueuses et d'une culture profondément enracinée dans le respect du vivant, elle nous rappelle que la vitalité se cultive un geste à la fois.

Cette retraite n'a pas pour objectif de vous transformer en quelques jours, ni de vous promettre des solutions miracles. Elle est une invitation à faire une pause, à vous offrir du temps, à découvrir des outils concrets et à repartir avec une nouvelle façon de prendre soin de vous.

Peut-être repartirez-vous avec une nouvelle recette, une respiration qui vous apaise, une habitude qui vous fera du bien ou un regard différent sur votre propre santé. Parfois, ce sont les plus petits changements qui ouvrent la porte aux plus grandes transformations.

Si vous ressentez l'appel de ralentir, de vous reconnecter à la nature et de cultiver votre vitalité avec douceur, j'aurai le bonheur de vous accueillir au cœur de la Vallée Sacrée.

Au plaisir de partager ce voyage avec vous.

*Julie Brisson
Naturopathe holistique*



Contact

*Pour vous inscrire et prendre r.d.v.
pour une rencontre d'information,
veuillez m'envoyer un courriel à :
julianaturopataholistica@gmail.com
ou un message sur WhatsApp :
+51 900 470 175*



www.julianaturopataholistica.com