

◆ Retour aux Sources ◆

Un havre de paix niché à 830 mètres d'altitude, sur un éperon rocheux, dans le village de Mons dans le Var, le plus haut belvédère sur les Maures, l'Esterel, la Cote d'Azur, la Corse, au cœur d'un domaine préservé de 11 hectares. La nature y est sauvage, vibrante de beauté, baignée de silence et de lumière.

“Retour aux Sources” est plus qu'un lieu : c'est une invitation à se retrouver, à se régénérer, à s'aimer un peu plus.

C'est un espace de reconnexion... à votre âme, à la Vie, à la Source. Ici, le temps ralentit, les tensions s'apaisent et l'essentiel reprend sa place.

◆ Des stages pour le Corps et l'Âme ◆

Reconnectez-vous à l'essentiel, en pleine nature.

Dans ce lieu chargé d'énergie, chaque séjour devient un **voyage intérieur**. Que vous soyez en quête de calme, d'accompagnement thérapeutique ou simplement de reconnexion à la nature, vous trouverez ici l'espace juste pour vous déposer... respirer... vous retrouver.

Vous pouvez choisir de venir pour un **week-end**, un **midweek**, ou une **semaine complète**. Chaque formule est pensée pour offrir un moment de régénération profonde, à votre rythme.

◆ Hébergements insolites, confortables et douillet ◆

- Une **roulotte tout confort**, chaleureuse et pleine de charme
- Une **tiny house nichée dans la verdure**, pour une immersion douce en pleine nature
- Des **logements atypiques** conçus pour favoriser le repos, le recentrage et le bien-être, dans une ambiance chaleureuse et apaisante



◆ Un lieu ouvert aux thérapeutes ◆

Retour aux Sources accueille également les **thérapeutes, praticiens et accompagnants** qui souhaitent organiser leurs propres stages, retraites ou séjours thématiques dans un cadre naturel d'exception.

Un lieu vibrant, inspirant, prêt à soutenir vos projets et vos groupes, dans un esprit de bienveillance, de simplicité et de profondeur.

AUTRE VERSION

Retour aux Sources

Une parenthèse enchantée sur le plus belvédère au cœur du Var

Envie de faire une pause loin du tumulte du quotidien ?

Bienvenue à "**Retour aux Sources**", un havre de paix niché à 830 mètres d'altitude sur un éperon rocheux, dans le Var à **Mons**, au cœur d'un **domaine préservé de 11 hectares**.

 Ici, le regard se perd avec une vue époustouflante entre le **massif des Maures, de l'Esterel**, la côte d'Azur, la Corse et **la mer**. La nature y est sauvage, vibrante de beauté, baignée de silence et de lumière. Le temps ralentit, les tensions s'apaisent, et vous vous reconnectez... à l'essentiel.

Un lieu de ressourcement, pour le corps et l'âme

Que vous veniez pour un **week-end**, un **midweek** ou une **semaine complète**, tout est pensé pour vous offrir un séjour régénérant :

Séances de sophrologie en plein air

Chaque matin, laissez-vous guider par des séances de **relaxations dynamiques** au cœur de la nature, pour réveiller le corps en douceur et installer le calme intérieur.

Relaxation aquatique

Plongez dans notre **bassin d'eau chaude** pour vivre une expérience profonde de lâcher-prise à travers des mouvements fluides, de bercement et enveloppants en musique.

Libération du péricarde

Offrez à votre cœur un soin subtil et puissant pour libérer les tensions physiques et émotionnelles.

Marche et méditation sur le domaine

Explorez librement les sentiers de notre propriété : **forêts, clairières, points de vue spectaculaires**, et **espaces de méditation** à ciel ouvert vous attendent.

Hébergements insolites et cocooning

Vous pourrez séjourner dans nos **espaces atypiques et douillets** :

- Une **roulotte tout confort**, chaleureuse et pleine de charme
 - Une **tiny house** nichée dans la verdure, pour une immersion douce et simple en pleine nature
-



Autour de nous : nature, eau et villages de caractère

- **Baignade sauvage** dans les gorges de la Siagne (à seulement 20 min)
 - **Lac de Saint-Cassien** : paddle, kayak, pédalo ou promenade
 - **VTT électrique** pour explorer sans effort les sentiers alentours
 - Villages perchés à découvrir : **Mons, Fayence, Callian, Seillans, Montauroux**
 - Curiosités locales : **la Roche Taillée**, le **dolmen de Riens** à 1 km du domaine, les grottes de Saint Cézaire.
 - Mont Lachen (plus haut sommet du Var, 30mn)
 - Gorges du Verdon à 45 minutes
-



Reconnectez-vous à l'essentiel, en pleine nature

Dans ce lieu vibrant d'énergie, où la nature parle à l'âme, **chaque séjour devient un voyage intérieur**. Que vous cherchiez le silence, l'aventure douce ou l'accompagnement thérapeutique, vous trouverez ici **l'espace juste pour vous poser, respirer... et revenir à vous-même**.



Forfait d'accompagnement journalier — 150€

Offrez-vous une journée de ressourcement profond, pour ralentir, respirer, vous retrouver... en pleine nature.

Notre **forfait journalier** comprend :



Séance de sophrologie (60 min)*

Relaxation dynamique ou séance personnalisée selon vos besoins, pour ancrer votre présence, apaiser le mental et libérer les tensions.



Soin aquatique (45 min)*

À choisir entre :

- **Relaxation aquatique en eau chaude**, pour un voyage intérieur en apesanteur
- **Aquabike ou Aquagym**, pour réveiller le corps en douceur et en fluidité



Activité de reconnexion à la nature (au choix)

- **Marche consciente** à la découverte des énergies du terrain et des éléments
- **Bain en eau froide** vivifiant dans les cascades de la **Siagne** ou de la **Siagnole**
- **Balade en VTT électrique**, au départ du domaine, sur les sentiers alentours (location VTT électrique en sup)



Et bien sûr, des temps de relaxation pour savourer l'instant :

Farniente dans un **hamac**, bercé par le chant des oiseaux, à l'ombre douce des chènes et des rayons du soleil. **Accès libre au spa**.

Soins en suppléments

♥ Soin de libération du péricarde (70€)

Une séance de soin subtile pour libérer les tensions émotionnelles et physiques accumulées autour du cœur, vous permettant de vous reconnecter profondément à votre essence.

☁ Séance d'hypnose (70€)

Un accompagnement personnalisé pour reprogrammer les pensées limitantes, libérer le stress et retrouver un état de calme intérieur.

🌿 Séance de sophrologie*

La **sophrologie** est une méthode psycho-corporelle créée dans les années 60 par le neuropsychiatre Alfonso Caycedo. Elle vise à **harmoniser le corps et l'esprit** en utilisant des techniques de :

- **Respiration contrôlée**
- **Relaxation musculaire**
- **Visualisation positive**
- **Conscience du corps**

Elle est utilisée pour gérer le stress, améliorer le sommeil, renforcer la confiance en soi, ou encore préparer des événements importants (examens, accouchement, compétitions...).

🧘 Et la relaxation dynamique alors ?

La **relaxation dynamique** est l'un des outils principaux de la sophrologie. C'est une **série d'exercices** doux, pratiqués **debout ou assis**, qui combinent :

- **Mouvements corporels simples**
- **Respiration synchronisée**
- **Concentration sur les sensations corporelles**

Ces exercices permettent de **relâcher les tensions**, d'**améliorer la conscience de soi** et de **renforcer l'équilibre intérieur**. Contrairement à la relaxation passive (allongé, guidé par la voix), ici le corps est **actif**.

💧 La Relaxation aquatique en eau chaude*

La **relaxation aquatique en eau chaude** est une **technique de détente corporelle et mentale** pratiquée dans une piscine chauffée à environ **34 à 36°C** (température du corps). Elle combine des éléments de :

- **Relaxation profonde**
- **Mouvements fluides et bercements**
- **Étirements doux**
- Parfois de **techniques de respiration ou de méditation**

Tu es **porté par l'eau**, accompagné par un praticien qui guide ton corps en douceur, te berce, t'étire, tout en respectant ton rythme.

Bienfaits principaux

Physiques :

- Relâchement des tensions musculaires
- Soulagement des douleurs chroniques (dos, nuque, articulations...)
- Amélioration de la posture et de la mobilité
- Meilleure qualité de sommeil

Émotionnels et psychiques :

- Réduction du stress, de l'anxiété, de l'agitation mentale
- Sensation de **lâcher-prise** profond
- Libération émotionnelle parfois (pleurs, rires, souvenirs...)
- Sentiment de sécurité, de recentrage
- Sensation de **retour à soi**
- Expérience de **non-dualité**, de flottaison hors du temps
- Sentiment d'**unité** avec l'eau, avec la vie (certains·es parlent de voyages intérieurs puissants)

La méthode de libération du péricarde, c'est quoi ?*

Créée par **Montserrat Gascon**, une ostéopathe espagnole, la MLP est une **approche holistique** centrée sur le **péricarde**, cette membrane qui entoure et protège le cœur qui vise à **libérer les tensions physiques, émotionnelles et énergétiques** stockées dans le péricarde et dans le corps entier.

Elle repose sur l'idée que **le cœur est central** dans notre bien-être, et que lorsqu'il est "enfermé" ou limité par des tensions, cela affecte notre santé globale — physique, émotionnelle, mentale, énergétique.

Comment ça se passe en séance ?

1. **Allongé(e), habillé(e)**, sur une table de soin.
2. Le praticien utilise un **toucher très doux**, très subtil, qui s'apparente parfois à de l'ostéopathie énergétique.
3. Il entre en contact avec le **péricarde**, mais aussi avec d'autres zones du corps pour **libérer les blocages** (crâne, colonne, diaphragme, bassin...).
4. On peut ressentir des **sensations de chaleur, de relâchement**, voire des **émotions qui remontent**.

À quoi ça sert ?

La MLP est souvent utilisée pour :

- Soulager le **stress chronique**
- Accompagner des **traumatismes émotionnels**
- Améliorer des troubles physiques liés aux tensions (troubles digestifs, douleurs, fatigue...)
- Se reconnecter à soi, à son cœur, à ses ressentis

 Beaucoup de personnes disent en retirer un **profond apaisement** et un **réalignement intérieur**.