



Brochure

Se retrouver, mieux s'aimer
& remettre du sens dans sa vie

Les intervenant.e.s



Christine Lorand
Psychologue
Psychothérapeute



Marie Rouyat
fondatrice de
Nature, Zen & Joy
Psychologue
Naturopathe



Dimitri Tsiapkinis
Danseur - Chorégraphe
Fascia-praticien

Qui sommes-nous ?

Mon souhait est d'offrir des séjours et stages où chacun.e puisse retrouver le chemin de l'authenticité, de la joie et d'un lien vivant avec soi-même et avec la nature.

Pour co-animer ces rencontres, je choisis avec soin des personnes en qui j'ai pleinement confiance, et dont le parcours résonne avec mes valeurs. Ensemble, nous partageons le même désir d'accompagner vers plus de présence, de liberté intérieure et de vitalité.

Nos pratiques se complètent et se tissent dans une même vision : offrir un cadre chaleureux et respectueux, propice à la transformation et à la joie.

Stages



La Suite

Développement personnel - Page 3

ROI - REINE

Développement relationnel - Page 5

La Colère

Stages thématiques - Page 7

Atelier - Valeurs

Développer son éthique - Page 9

Atelier - Dialogue

L'art de mieux s'entendre - Page 11

Résidences

QUI-SUIS JE ?

Page 13

Vitalité

Page 15



La Suite

Parfois, nous perdons le sens de notre existence... la petite voix intérieure est comme éteinte. Je vous propose de vous retrouver, de faire la paix avec vous même et de choisir La suite de votre histoire. 7 choix pour s'aimer et se dire OUI.

1. Revenir à Soi

- Choisir de se reconnecter à soi et à ce qui fait sens.

2. Re-naître

- Choisir de guérir les blessures originelles liées à sa naissance et d'embrasser la vie à nouveau

3. Anima-Animus

- Choisir de rencontrer sa polarité intérieure – masculine ou féminine – pour cultiver une relation à soi plus libre, plus riche, plus complète.

4. Réparer le lien à son père

- Choisir de pacifier la relation au père – réel ou symbolique – de reconnaître son impact, puis de redéfinir sa propre relation à l'autorité et à la légitimité.

5. Dialogue avec l'enfant intérieur

- Choisir de renouer avec l'enfant en soi : écouter ses blessures, mais aussi ses élans, sa joie, ses rêves... et en faire joyeuse ressource dans le présent.

6. Faire la paix en soi

- Choisir de déposer le poids du jugement, de reconnaître sa propre humanité et d'avancer avec plus de douceur, de dignité et d'amour de soi.

7. La cérémonie du Choix

- Choisir de célébrer le chemin parcouru, d'unifier les parts de soi, et d'affirmer son engagement à se choisir et faire de ses choix une priorité.

Intervenante

Marie Rouyat

Lieu

Module 5 . Notre-Dame-de-Monts
Module 7 et 3 en Touraine

Tarifs

Stage	218€
Hebergement	45€ par nuit

Dates

5. Dialogue avec l'enfant intérieur	3 au 5 octobre 2025
7. La cérémonie du Choix	13 au 15 fevrier 2026
3. Anima-Animus	19 au 21 mars 2027



ROI – REINE

Un parcours en cinq modules (5 w-e) pour revisiter notre manière d’être en lien : avec soi, avec l’autre, et avec ce qui nous dépasse. Pour tisser des relations plus conscientes, équilibrées, responsables et vivantes. Il ne s’agit pas de « réussir ses relations », mais de trouver une posture de souveraineté intérieure qui transforme en profondeur notre façon de relationner.

MODULE 1 - L’Un et moi

- Revenir à soi et à sa propre verticalité, pour mieux accueillir le lien à l’autre sans s’y perdre.

MODULE 2 - Vice-Versa

- Explorer ses polarités intérieures (féminin·masculin) pour mieux comprendre ce qui se joue dans les relations. Faire un pas vers plus de fluidité et de justesse dans tous les échanges.

MODULE 3 - L’Autre et moi

- Apprendre à créer un espace de lien qui respecte les différences, soutient la rencontre et évite les confusions ? Transformer les jugements et les attentes en compréhension et coopération.

MODULE 4 - Trait d’union

- Apprendre à construire des relations matures, différenciées et vivantes.
- S’ouvrir à la réciprocité sans peur de la perte ou de la dépendance.

MODULE 5 - L’Éthique pour boussole relationnelle.

- Clarifier ses valeurs relationnelles, poser des repères concrets et incarnés pour vivre des liens sains, intègres et fraternels.
- Définir sa propre éthique comme une boussole intérieure.
- Choisir en conscience comment on souhaite se relier au monde.

Lieu

En Touraine

Intervenante

Marie Rouyat

Tarifs

Stage	218€
Hebergement	45€ par nuit

Dates

1. L'un et moi	28 au 30 janvier 2027
2. Vice versa	19 au 21 mars 2027
3. L'autre et moi	4 au 6 juin 2027
4. Trait d'union	8 au 10 octobre 2027
5. L'éthique	3 au 5 décembre 2027



La colère

Est-ce qu'il vous arrive de ressentir une colère sourde, dissimulée, presque imperceptible ? Une colère qui s'accumule peu à peu, nourrie de multiples raisons laissées de côté, jusqu'à vous enfermer dans un sentiment d'impuissance. Alors nous devenons froid-es, distant-es, comme emmuré-es dans notre propre silence.

Et quand cette colère grandit, n'avez-vous pas parfois peur qu'elle déborde ? Qu'elle emporte tout sur son passage, qu'elle vous pousse trop loin, au risque de perdre l'amour ou le lien à l'autre ?

Certain-es ont grandi sans jamais avoir eu l'autorisation d'exprimer leur colère. Alors, face à celle des autres, ils-elles se sont figé-es comme des enfants démuni-es, et devenu-es adultes, ne trouvent toujours pas la force d'oser s'exprimer vraiment.

Pourtant, la colère, lorsqu'elle est accueillie et exprimée dans un cadre adapté, recèle une puissance extraordinaire. Elle est une énergie vitale qui nous permet de dire : Non ! Stop ! ou encore Ça suffit ! Elle nous aide à nous respecter, à poser nos limites, à nous sentir aligné-es avec nous-mêmes. Elle nous donne l'élan de nous affirmer et d'habiter pleinement notre place d'adulte.

Quand la colère se transforme, c'est une joie immense et une vitalité nouvelle qui se libèrent. Elle nous ouvre l'espace de l'authenticité, de la dignité, de notre verticalité : nous pouvons alors tenir debout.

Je vous propose, le temps d'un week-end, de venir déposer et traverser vos tempêtes intérieures dans un cadre bienveillant et sécurisant. Offrez-vous l'expérience de transformer l'énergie de votre colère en force de vie, en audace, en affirmation de votre beauté intérieure, une beauté que plus rien ni personne n'aura le pouvoir d'écraser.

Lieu

En Touraine

Intervenante

Marie Rouyat

Tarifs

Stage	218€
Hebergement	45€ par nuit

Dates

La colère	13 au 15 mars 2026
-----------	--------------------



L'atelier des Valeurs

Et si vous faisiez le point sur ce qui vous anime vraiment ? Pas les valeurs que vous défendez mais celles que vous incarnez. Celles qui en réalité orientent vos choix, vos relations, vos engagements parfois de manière inconsciente.

Une journée immersive et ludique, un atelier conçu pour vous aider à identifier, questionner, transformer vos valeurs vers une éthique personnelles et professionnelles lumineuse.

Un espace pour sortir des impasses, comprendre ce qui vous freine, et poser des actes alignés avec qui vous choisissez d'être.

Appui théorique

L'Arbre des valeurs d'Arouna Lipschitz

Outil pédagogique

Le théâtre forum

Au programme

- Explorez les valeurs que vous vivez... et celles que vous voulez vivre
- Décryptez les tensions entre vos intentions et vos actions
- Sortez des situations bloquées où vous ne vous sentez pas entendu.e
- Trouvez des clés concrètes pour faire évoluer vos postures
- Stimulez le changement avec profondeur, clarté et bonne humeur

**Parce que transformer sa vie, ça peut être joyeux.
Parce que vos valeurs, votre éthique méritent d'être vécues,
pas juste pensées.**

Lieu

En Touraine

Intervenante

Marie Rouyat

Tarifs

Tarif adhérent	98€
Plein tarif	128€
Repas	Auberge espagnole

Dates et horaires

Atelier 1 - 8H30 à 18h30	6 décembre 2025
Atelier 2 - 8H30 à 18h30	18 Avril 2026



Les ateliers du dialogue

Et si dialoguer devenait une vraie ressource ? Pas simplement parler, mais créer un espace où chacun peut être entendu, compris, considéré. Pas pour convaincre, mais pour se relier, même dans la différence.

Le dialogue est une pratique essentielle quand on veut sortir du malentendu, du conflit, ou de l'impossibilité de se faire entendre. Il permet de passer du monologue intérieur à une rencontre consciente avec l'autre.

Dialoguer, ce n'est pas forcément accepter le point de vue de l'autre, c'est lui faire une place, et parfois, faire évoluer son point de vue.

Appuis théoriques

Les ateliers sont influencés par les travaux de Carl Rogers sur l'écoute, de Marshall Rosenberg sur la Communication NonViolente, de Daniel Goleman sur l'intelligence émotionnelle, par les recherches sur l'intelligence interculturelle ainsi que par l'approche de résolution gagnant-gagnant de Thomas Gordon. La conscience de l'autre enseigné par Arouna Lispchitz.

Au programme

- Renforcer l'estime de soi
- Savoir trouver des résolutions gagnant.e-gagnant.e
- Favoriser la paix intérieure et extérieure
- Développer le courage
- Développer une communication claire
- Expérimenter des outils concrets qui favorise le dialogue
- Apprendre à sortir des impasses relationnelles
- Explorer les postures qui favorisent l'écoute et la reconnaissance mutuelle
- Créer les conditions d'un dialogue vivant, même dans les tensions

Lieu

En Touraine

Intervenante

Marie Rouyat

Tarifs

Tarif adhérent	98€
Plein tarif	128€
Repas	Auberge espagnole

Dates et horaires

Atelier 1 - 8H30 à 18h30	10 juillet 2026
Atelier 2 - 8H30 à 18h30	5 novembre 2026



Qui Suis-Je ?

Une rencontre avec le Soi
« Ne méditez pas : soyez !
Ne pensez pas que vous êtes : soyez !
Ne pensez pas à être : vous êtes ! »
Ramana Maharshi

Une expérience rare et précieuse

Il existe des résidences qui nous divertissent, d'autres qui nous font avancer, certains que l'on oublie vite... et puis, il y a ceux qui marquent à vie.

La résidence « Qui suis-je ? » fait partie de ces expériences profondes, de celles qui transforment, qui nous mettent en contact direct avec l'essence de l'Être.

Ce processus, initié par le maître indien Ramana Maharshi, n'est pas une méthode, ni une théorie.

C'est une expérience intense : une plongée dans les mécanismes du mental, une confrontation à nos projections, et au-delà, une rencontre avec le Soi, simple, et presque silencieux.

Durant 4 jours, nous cheminons à travers un processus puissant et rigoureux, qui nous conduit :

- à démasquer l'ego et ses jeux,
- à traverser les illusions et le bavardage mental,
- à goûter le silence intérieur et la verticalité,
- à vivre l'instant pur, où rien ne manque, où tout est relié.

Chaque instant est une invitation à passer de l'extérieur vers l'intérieur, à laisser tomber les voiles et à toucher ce qui en nous demeure intact et éternel.

Lieu

À définir

Intervenantes

Christine Lorand & Marie Rouyat

Tarifs

Atelier	390€
Hébergement	à définir

Dates

Du 21 au 25 mai 2026



Résidence Vitalité

7 jours pour te ressourcer

7 jours pensé comme une parenthèse hors du temps, pour vous offrir une véritable bouffée d'oxygène et de vitamines. Pendant 7 jours, lâchez les écrans, vivez pleinement, soyez au contact de la nature et faites le plein d'énergie positive.

MASSE, PRIE, DANSE !

Au programme : Soleil, Massage, Danse, Mer, Respiration, Fruits, Méditation.... Faites le plein de Vitalité.

Plus précisément, vous vivrez des moments de danse pour libérer votre corps et votre joie, une soirée de breathwork pour relâcher les tensions et les émotions envahissantes, des temps de fasciathérapie pour affiner la conscience de vous-même et de vos sensations, ainsi que la transmission et la pratique de massages partagés pour détendre en profondeur. Vous bénéficierez aussi d'un entretien individuel pour déposer vos trop-pleins ou trouver des éclairages à vos questionnements, et d'un rendez-vous personnalisé en fasciathérapie pour aller plus loin dans votre cheminement.

Chaque journée sera ponctuée de moments de convivialité, de rires partagés, mais aussi de temps de silence et de méditation pour cultiver présence et sérénité.

Chaque journée est une invitation à la bienveillance, à la simplicité et au plaisir d'être ensemble. Vous rencontrez des personnes lumineuses, vous partagez des instants uniques et vous repartez revitalisé-e, le cœur léger et le corps rechargé.

Ici, tout est pensé pour que vous vous sentiez bien. Vous vous offrez un temps pour vous, dans un cadre ressourçant, où chaque expérience vous apprend à cultiver votre énergie vitale et à célébrer la vie.

Lieux

Grèce ou Italie en fonction des années

Intervenants

Marie Rouyat & Dimitri Tsiapkinis

Tarifs

Stage	588€
Hébergement chambre individuelle	à définir
Hébergement chambre partagée	à définir
Repas	Forfait

Dates

À venir

Dates	Type	Intitulé
3 – 5 octobre 2025	Stage	Dialogue avec l'enfant intérieur
6 décembre 2025	Atelier	Atelier des valeurs – Atelier n°1

Dates	Type	Intitulé
13 – 15 février 2026	Stage	La cérémonie du choix
13 – 15 mars 2026	Stage	La colère
18 avril 2026	Atelier	Atelier des valeurs – Atelier n°2
21 – 25 mai 2026	Résidence	Qui suis-je ?
10 juillet 2026	Atelier	Atelier du dialogue – Atelier n°1
5 novembre 2026	Atelier	Atelier du dialogue – Atelier n°2

Dates	Type	Intitulé
28 – 30 janvier 2027	Stage	L'un et moi
19 – 21 mars 2027	Stage	Anima-Animus / Vice versa
4 – 6 juin 2027	Stage	L'autre et moi
8 – 10 octobre 2027	Stage	Trait d'union
3 – 5 décembre 2027	Stage	L'éthique
À venir	Résidence	Vitalité (date à confirmer)

Les stages et résidences se déroulent dans des gîtes choisis avec soin et offrant confort, charme et sérénité.



www.naturezenandjoy.fr