



Grèce
KYTHIRO CYTHÈRE

Retraite sensorielle

Frédéric Maigne et Marie Broche

Du 20 au 25 octobre 2025

6 jours, 5 nuits

Healing Retreat /Sensory Journey

**Yoga, Méditations, Marches, Soins, Ecritures, Lectures,
Janzu, Voix, Carnets de voyage à Kythira (Cythère) –**

Du 20/10 AU 25/10/ 2025 -

Un vrai temps pour soi lors de cette retraite de Yoga – Méditation – Créativité et exploration sensorielle sur l'île de légende, Cythère, berceau d'Aphrodite, vous déployant son été indien doux et lumineux entre mer Egée et Méditerranée, entre Crète et Péloponnèse.

Vous profiterez de 4h d'enseignement quotidien ; du Yoga Vinyasa Flow, de différentes formes de Méditations, immobiles ou en mouvement, sur terre, ou (sub)aquatiques, de Pranayamas et techniques autour du Reiki, de temps d'écritures inspirantes, reliés... Mais surtout de temps pour soi, doux, paisible, silencieux, revitalisant et clarifiant.

De soins énergétiques, aquatiques ou terrestres de chants vibratoires de Mantra; en alternance avec Marie et Frédéric.

Une occasion de vous régénérer, et de vous ressourcer et de réveiller tous vos sens en douceur et profondeur, dans la lumière et parfums de cette île grecque méconnue et authentique, aux paysages verdoyants et plages sauvages.

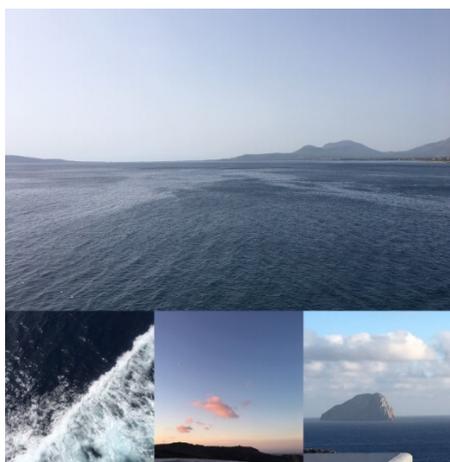
Depuis votre logement, les pieds dans l'eau, vous profiterez de la paix qui règne dans les nombreux villages du sud de l'île, de balades variées dans les plis et replis de cette terre d'énergie constellée de vignes et d'oliviers, au fil de monastères, criques, villages de caractère, tavernes réputées, églises troglodytes, vieux cafés mais aussi de rivières d'eau vive et de cascades. Une île grecque préservée et vivante, où le temps semble suspendu et où chacun peut y puiser vitalité et harmonie.

Une synergie rare entre pratiques énergétiques créatives et ce territoire paisible et puissant. Et l'acquisition d'outils précieux afin de préserver et prolonger cette aventure intérieure. Sous le regard d'Aphrodite...



Vous aimerez dans ce voyage sur l'île de Cythère :

- L'accompagnement attentif, les temps de Yoga Vinyasa Flow et les explorations méditatives inspirantes guidés par Frédéric et Marie
- Les instants de skydancing, d'écritures reliées, de lectures vivantes face à la mer, avec Marie
- Les soins énergétiques personnalisés, les transmissions autour du Reiki, les expériences aquatiques en Aquajanzu et les pranayamas dans l'eau, avec Frédéric
- Le lieu de retraite, à flanc de colline, majestueux et paisible, propice au repos, au silence, à la lecture ou à l'élan créatif — avec vue imprenable sur la mer Égée, depuis l'hôtel Porto Delfino
- Les randonnées vers des lieux secrets, hauts perchés, sauvages, à la rencontre de l'âme de l'île
- L'élaboration de son carnet de voyage personnalisé
 - L'exploration de Cythère : Kapsali, ses villages du Sud, Chora la capitale, ses criques, monastères accrochés aux falaises et églises troglodytes
 - La cuisine grecque généreuse, les tavernes accueillantes, les cafés suspendus dans le temps, les ports, les plages aux eaux translucides
 - Les richesses naturelles, culturelles et mythiques de l'île, entre architecture, balades, cascades, nages libres et contemplation
 - Le calme et la beauté à deux pas de la mer
 - La chaleur, le charme, et l'hospitalité légendaire Grecque, et particulièrement celle de nos hôtes, Kostas et Christina



Dates, itinéraire et programme:

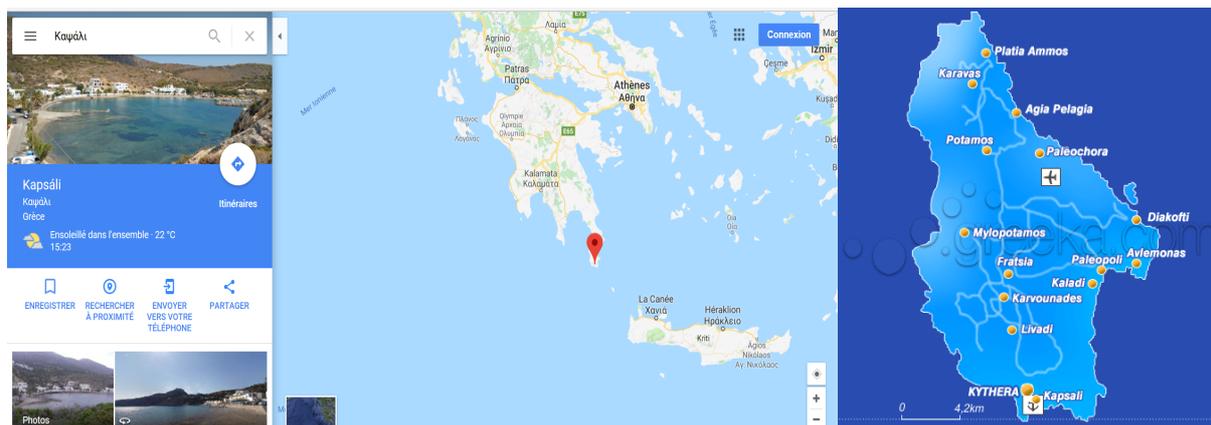


Dates et pratiques : Du 19/10 AU 25/10/ 2025 (7jours et 6 nuits) –

Nos enseignements débuteront le **lundi 20/10 à 9h** et se termineront le **vendredi 24/10 2025 vers 17h** –

Cependant il est impératif de prévoir d'arriver le dimanche 19, durant la journée – et de repartir **le samedi 25**, ou plus tard selon dispo de l'hôtel et envie de chacun – Mais au moins ce temps important pour atterrir, se poser en arrivant, puis repartir calmement, et d'intégrer ce voyage/ exploration sensoriel.

Prévoir une marge nécessaire, et pour le retour à Athènes- (correspondance)



Il vous appartient donc de faire les démarches, recherches, et réservations adéquates pour vous rendre à Cythère, à Kapsali exactement où nous logerons tous, au sud de l'île.

Voici quelques conseils qui vous feront gagner du temps et après l'avoir déjà testé, sur une précédente retraite, nous avons retenu cette option :

- 1) Vol international France (Paris, Marseille, Toulouse, Bordeaux) ou toute capitale du monde vers Athènes. Comparer tarifs sur Skyscanner, ou Voyagespirates, Kayak ainsi que la compagnie Grecque AEGEAN airlines. Plus vous réservez tôt, moins c'est cher évidemment (amplitude entre 120 et 300€ a/r selon la date)
- 2) Vol intérieur réserver avec l'une des 2 compagnies (Olympicair ou Skyexpress), (1 vol par jour/ à re vérifier). Entre Athènes et Cythère. (Kythira)

Sites de Skyexpress et Olympicair - <https://www.olympicair.com/en/Travel/Reservations/LowFareCalendar>

(arrivée le 19/10 à 13h40)

<https://bookings.skyexpress.gr/en/low-fare-page/search-page?>

Origin=ATH&Destination=KIT&Departure=2019-04-25&Return=2019-05-05&SearchOnPageLoad=true&roundTrip=true&Adults=1&Children=0&Infants=0

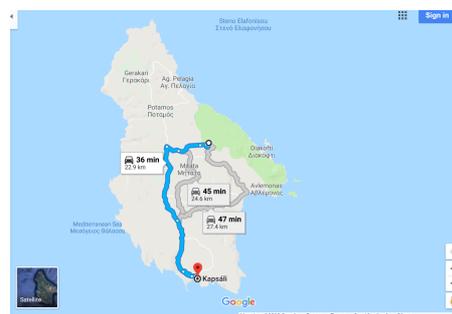
(Retour le 25 à 20h20)

- 3) Location possible de voiture à l'aéroport pour la durée de votre séjour- Se regrouper ?...(1 voiture pour 4..) ou autre option : faire le trajet depuis l'aéroport de Mitata vers Kapsali en Taxi – 35mn – environ 30€ - Compagnies de location et taxi dans le mail suivant.

C'EST BIEN DE BOOKER LES VOLS LE PLUS TÔT POSSIBLE.

L'HÔTEL LUI EST DEJA RESERVE .

Il existe 1 autre option pour ceux qui ont du temps, et veulent flaner à travers la Grèce et admirer la beauté du Péloponnèse, mais beaucoup plus complexe (Location de voiture à l'aéroport puis Ferry à prendre à Neapolis pour Diakofti). Me contacter pour ceux qui préféreraient cela.





Jour 0 : dimanche 19/10

Arrivée de chacun à Cythère -

- RV à l'hôtel Porto Delfino à Kapsali - <http://www.portodelfino.gr/>

+30 2736 031940
Kapsali, Kythera, 80200,
Greece
info@portodelfino.gr

Distances : aéroport- Kapsali : 25km – 30mn – Port Diakofti – Kapsali : 30km : 40mn

Installation, repérage des lieux , accueil par petits groupes autour d'un verre.
Journée d prise de marques, découverte de Kapsali et de Chora, la capitale historique et pittoresque de l'île, son port, ses eaux claires, ses tavernes et commerces...

Diner en commun possible dans le village –

Du jour 1 au jour 5 – programme commun (du lundi 20 au vendredi 24/10)

Nos interventions (Marie et Frédéric) se dérouleront quotidiennement réparties entre le matin, l'après-midi, parfois le soir (4h en moyenne) et seront ajustées, selon votre allant, vos besoins et ce que nous percevons énergétiquement de cette équipée.

Nous alternerons en démarrant soit par la pratique de méditations guidées ou silencieuses, pranayamas, Gassho ; soit par les vinyasa flow yoga et pranayamas. Toujours en Alternance espace intérieur, espace extérieur, immobile ou en mouvement, dans notre shala (salle dédiée) avec vue sur la baie, rooft top ou sur diverses plages et criques sauvages environnantes, ou tout autre lieu choisi par nos soins, comme véritable partenaire, de jeu, de vie.

Les fin d'après-midi, après les pratiques et le déjeuner, chacun pourra paisiblement profiter des environs, visites, plages, café, monastères, balades, tavernes, cascades, siestes, lectures, plongées, nage....

Temps d'intégration nécessaire, temps libres, temps de partages, de repos, de lectures...

Le découpage des journées permettra à chacun, en autonomie, seul ou par petits groupes, d'explorer l'île. Nous vous donnerons un planning plus détaillée sur place restera souple et adaptée, à tout, et à chacun.

Frédéric sera aussi à votre disposition, dans les temps de pauses, pour donner des soins énergétique, à la demande de chacun en rdv individuel, soit soin aquatique Janzu (Durée : 1h30mn)- (Hors programme et pratiques aquatiques)

Jour 5 : vendredi 24 -

Après la fin de l'aventure : temps de partage, de convivialité, point sur la semaine écoulée, ou questions, prolongements, échanges autour d'un verre, d'un repas, d'une danse..



Jour 6 : samedi 25

Premiers départs dans la journée



Hébergement :

Nous avons négocié pour vous des tarifs intéressants à l'**hôtel Porto Delfino** –

C'est aussi là que nous nous retrouverons quotidiennement pour nos enseignements. Un lieu paisible et charmant, situé à 10 minutes à pied de la plage, avec 2 espaces pour nos pratiques, indoor / outdoor et une piscine à disposition-

Parfois nous pratiquerons dans des espaces naturels en dehors de l'hôtel- Vous serez charmé par la vue surplombant la mer et le village. Tarifs pour nous : chambre double, petit dej inclus (70€/pers/par nuit)





Pour qui ?

Pour celles et ceux qui sentent l'appel d'un retour à l'essentiel, au souffle du vivant, au mystère des éléments.

Pour celles et ceux qui ont besoin de se poser, de s'enraciner, de respirer à nouveau, le cœur ouvert planté dans le ciel, les pieds dans la terre.

Pour les âmes sensibles, curieuses, créatives, qui veulent s'ouvrir à de nouveaux possibles et explorer encore, écouter les mouvements subtils du corps, de la mer, du vent, du silence.

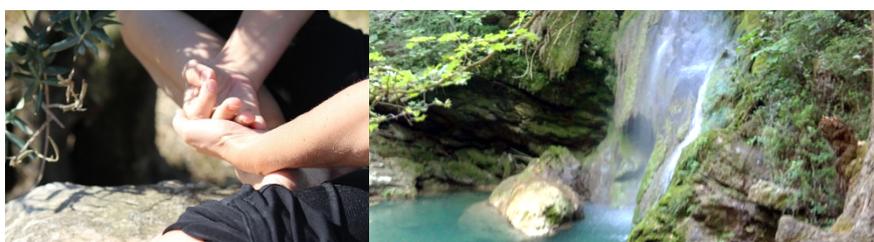
Découvrir, savourer de nouveaux parfums. Ou simplement faire une pause, s'alléger, se déposer, se relier.

Si tu désires te laisser traverser, inspirer, transformer par la lumière, les parfums, les sons, les mots, les gestes.

Un moment précieux, pour se retrouver entier·e, inspiré·e, vivant·e.

Se souvenir de son lien au Grand Tout, à arpenter son sentier avec clarté, sensualité et présence.

Un voyage vers son étoile intérieure, une reconnexion profonde à ton cœur, à ton corps, à l'essentiel.





INCLUS DANS FORFAIT ÉNNONCÉ

- Les frais de voyage et les enseignements de : Marie Broche et Frédéric Maigne
- L'accompagnement sur toute la durée du séjour
- Tarifs préférentiels négociés en chambre double, petit déjeuner inclus à l'hôtel Porto Delfino
- L'eau minérale, le thé et le café
- La location des espaces de pratique à l'hôtel Porto Delfino, la piscine , et pour certaines pratiques de soins Janzu

NON INCLUS

- Les vols internationaux jusqu'à Athènes et transfert jusqu'à Cythère, Kapsali-
- Les dépenses personnelles et activités optionnelles
- Les frais de logement et nourriture
- Location éventuelle de voiture (non obligatoire, ou à partager)
- L'assurance voyage
- Tapis de Yoga personnel et petit matériel (plaid, briques sangles)/ et matériel de snorkelling (Palmes, masque, tuba, bonnet, lunette, bouchons oreille..)

Estimation tarifaire par personne (en sus du coût du stage) :

- Billet d'avion (entre 110 et 300€) Marseille, Paris, Toulouse, Lyon / Athènes – A/R
- Avion Athènes/ Cythère : 50€ A/R environ (surveiller, car régulièrement des promos 15€)
- Logement Hôtel Porto Delfino (prix négocié), en chambre double, ou simple. Détail sur demande - Comptez 450€/pers sur base de 7 nuits (petit dej inclus).
- Nourriture : 200€
- Location voiture 7 jours : 150€ environ

Coût pédagogique du stage : 600€

Accompagnement

Marie broche

Comédienne et metteuse en scène, vit à Avignon, 1 enfant. Marie Broche explore depuis toujours les chemins de la créativité comme voie d'éveil et de transformation. Formée au théâtre dès son plus jeune âge, elle enrichit son parcours par des expériences variées, notamment aux États-Unis, et par une immersion dans la spiritualité Lakota, qu'elle intègre avec cœur dans sa pratique artistique. Son approche mêle écriture inspirée, danse libre, rituels sensoriels et connexion aux éléments, invitant chacun à se reconnecter à son essence profonde. Guidée par une écoute bienveillante et une présence lumineuse, Marie crée des espaces où l'imaginaire devient un pont vers soi, vers l'autre, vers le vivant. Sa présence lors de cette retraite promet des explorations créatives uniques, nourries de poésie, de silence et de joie partagée.



Frédéric Maigne,

Vit en Provence, Eygalières, 1 enfant. Passeur de souffle et de sens, Frédéric puise dans son parcours singulier – comédien danseur pendant plus de vingt ans, philosophe de formation, voyageur infatigable – une manière d’accompagner l’humain dans toutes ses dimensions. Aujourd’hui thérapeute énergétique, enseignant de yoga et de méditation, il associe avec justesse la précision du geste, la poésie de l’instant et la profondeur de l’écoute. Formé au Reiki Usui, ThetaHealing® et Aquajanzu, il guide des pratiques mêlant ancrage, énergie, créativité et silence, où le corps et l’âme peuvent se réaccorder. Nourri par la Grèce et le Mexique, inspiré par l’eau, les milieux naturels sauvages, et les éléments, il invite à ralentir, à sentir, à revenir à l’essentiel. À ses côtés, chaque retraite devient un territoire d’exploration subtile, une expérience sensible à la fois douce, profonde et transformatrice.

Le présent voyage, (seconde édition) et nouvelle aventure intérieure, est un retour aux sources, au cœur de cette méditerranée dont il souhaite partager et transmettre un peu de sa magie.



Langues : Grec / Anglais - enseignement : Français, Espagnol, Anglais –

Climat : Cette période printanière en Grèce est la meilleure, la nature resplendit, couleurs, parfums, la température de la mer demeure encore chaude jusqu'à la fin du mois d'octobre, et les touristes rares. Le soleil présent est doux, avec des minimales moyennes de 19 ° et maximale moyennes de 24° - Rare pluie à cette époque.

Contacts

Frédéric Maigne : +33 (0)6 83 04 91 30 - casamarel@yahoo.fr

Instagram / fB -