



RETRAITE

L'UNION AU CŒUR DE NOS CORPS

@maw_retreats

La retraite MAW est une expérience holistique, en corps et en mouvement, pour vous permettre de restaurer l'UNION en explorant vos énergies masculines et féminines.

**Cette édition sera une invitation à rencontrer l'autre dans sa lumière.
Oser briller. Oser s'ouvrir. Oser rayonner. En soi, et avec l'autre.**

C'est l'occasion de plonger dans les territoires moins connus de vos profondeurs pour vous libérer des mémoires du passé et rompre avec vos anciens schémas (peurs, blessures, deuils, etc) pour laisser la lumière percer.

Vous serez amené à expérimenter de nouvelles façons d'être, de penser et d'agir au quotidien. Et repartirez avec des exercices pratiques pour une intégration durable.

Ce voyage vous offre l'opportunité précieuse d'explorer, de redéfinir, de renforcer l'UNION, à la fois en vous-même et dans vos relations avec les autres.

Depuis 2019, Anela & Vincent, oeuvrent ensemble et offrent des expériences uniques et profondément transformatrices. Leur union crée un espace d'accueil empreint de douceur, d'amour et d'expansion.

Alliant beauté et simplicité, chaque retraite prend racine dans un cadre extraordinaire, soigneusement choisi pour favoriser votre transformation personnelle.



POLARITÉS INTÉRIEURES

Un peu comme 2 pièces de puzzle qui se cherchaient... On a vécu une restructuration, et bien plus que ça ! Ça fait 21 ans qu'on est ensemble. Et depuis MAW, on s'est rencontré à un autre niveau, plus subtile. On marche ensemble, dans la même direction avec un socle solide et une direction claire. Nos cœurs sont connectés, sur notre chemin d'union, pas seulement en couple, mais aussi en co-création. On a reçu un espace sacré, loin du bruit, loin des enfants, où on a pu se voir et se rencontrer sur des niveaux qu'on n'avait pas encore expérimentés. C'est une rencontre au travers du travail du corps qui dépasse le mental. On conseillerait cette retraite à tous les couples qui ont envie de s'offrir ce chemin de vérité, qui ont envie de se regarder avec les yeux du cœur et à dessiner ensemble ce chemin d'union.

CHRIS & FLO - juillet 2024

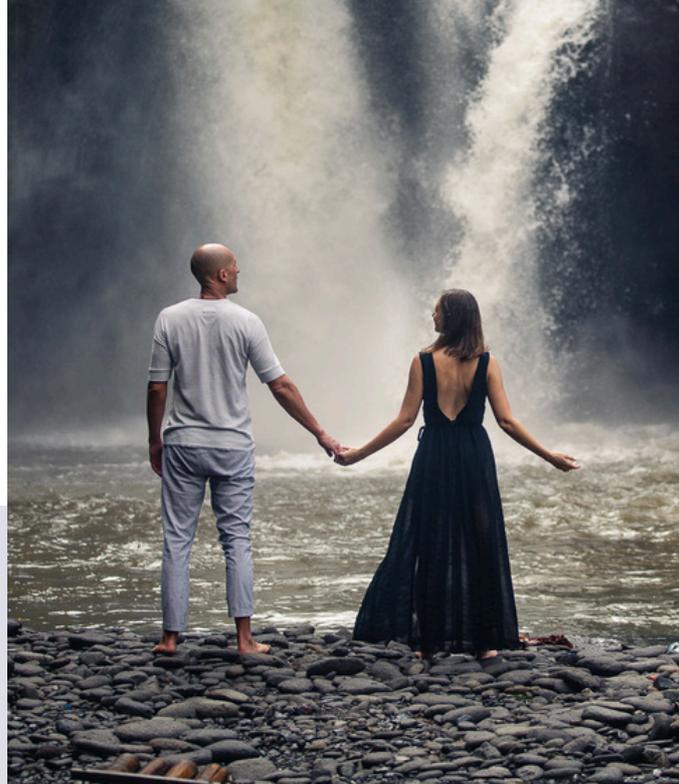
LEURS MOTS



Une expérience profondément enrichissante et puissante.

J'ai vécu des moments marquants, comme les belles rencontres avec des gens aux sensibilités et connaissances différentes, mais surtout un recentrage sur moi-même. Ce sont des subtilités que j'ai intégré ; une manière d'envisager la vie, de faire les choses, plus ou moins doucement, plus ou moins en force. J'ai découvert des choses sur moi, tout de suite et dans l'intégration après la retraite, que ce soit en travaillant sur ma respiration, en dépassant ma peur des fruits rouges lors d'un exercice sensoriel, ou grâce au travail sur le corps : techniques de pression, massages russes, et le côté pieds nus, que j'ai maintenu pendant quelques jours après. Cela m'a permis d'expérimenter cette stabilité, j'étais très présent, ancré, très serein. Ce fut un travail personnel très puissant, fait aux côtés de ma chérie, mais profondément tourné vers moi-même. Et ça aussi ça a été un cadeau.

— JULIO



Pour moi, ce voyage allait bien au-delà de la découverte de ma Puissance féminine. C'est la découverte de soi. C'est aussi la réunion d'humains très différents qui aspirent à l'harmonie. Vincent et Anela nous fournissent un cadre qui nous permet d'être nous-mêmes sans se sentir jugés, critiqués et nous avons tous plongé dans l'inconnu avec facilité. Je recommande cette retraite à tous ceux qui veulent commencer à écouter, à se libérer et à s'honorer. Merci encore à Anela et Vincent.

— LAURE

Être en retraite avec Anela et Vincent, c'est expérimenter un morceau de ce que le Nouveau Monde est. Un cocon d'amour et de douceur où absolument tout peut être transcendé avec sécurité. Un goût merveilleux qui reste en bouche encore des mois après. La retraite de juillet restera éternellement gravée comme un moment tournant dans mon histoire. De tout mon coeur et mon corps, de chaque organe et chaque cellule, du sang qui pulse à l'infini... un grand merci.

— FLORIANE

LEURS MOTS



Comme c'est beau d'être dans son masculin et de permettre à ma conjointe de restaurer son féminin.

Avant la retraite, j'entendais souvent parler du masculin et du féminin, qu'il s'agissait d'une danse entre les deux et que je « devais » être plus dans mon masculin et ma conjointe dans son féminin... Mais je n'avais pas saisi la richesse ou la véritable signification de ces polarités, et j'éprouvais un certain malaise à assumer le masculin en moi. Grâce à la retraite MAW, j'ai appris précieusement et en très peu de temps énormément sur cette danse des polarités : comme c'est beau d'être dans son masculin et de permettre à ma conjointe de restaurer son féminin.

Il y avait à la fois l'ambiance magique de la musique et de la respiration, des exercices qui me sortaient de ma zone de confort, mais aussi une atmosphère de cocon. Ça nous a fait, à nous deux, un sacré bien d'être guidés par Vincent et Anela pendant ces trois jours au cœur du magnifique Jura suisse. Inoubliable.

Ça me manque aujourd'hui, alors je savoure les rencontres, les exercices et le cadre de cette retraite. Merci, vraiment.

— CHRISTOPHER



Depuis la retraite, j'ai vraiment aimé explorer les exercices en couple. Symboliquement et dans ma vie pratique, cela m'a donné envie de continuer à développer ces expériences. Ce qui m'a particulièrement marqué, c'est le fait de laisser l'espace à mon son masculin, pour que je puisse me déposer et me détendre. Certains exercices du souffle et du mouvement m'ont permis de comprendre à quel point c'est bon de laisser l'autre prendre le lead, de ne pas forcer. Cela m'a appris à lâcher prise, à reprendre ma force à ma manière ensuite, dans un cadre sécurisant.

J'ai aussi ressenti une envie de continuer à explorer ces dynamiques, à travers des danses, des exercices au sol. Cela m'a aidé à recevoir, à accueillir, sans peur de perdre mon pouvoir, et ça a fait du bien à moi comme à ma compagne. Merci !!

— MAO

Immersion de coeur à corps, dans un **COCON DE DOUCEUR**

Espace Entre Ciel & Terre, Jura, du 19 au 22 Juin 2025

Dans ce cocon niché au cœur de la nature, baigné de lumière et offrant une vue spectaculaire nous avons voulu redonner de la place au corps, dans ce chemin vers l'Union.

Notre conscience corporelle, s'expriment dans toutes ses dimensions ; émotionnelle, spirituelle et physique.

Pour transformer sa réalité et son lien à l'autre, il est essentiel d'apprendre à *ressentir* différemment, pour *choisir* de nouvelles voies d'expansion et *incarner* les changements.



Les maux, souvent exprimés en mots, ainsi que le mental sont la porte d'entrée...

Le corps révèle la voie.

Restaurer la sécurité et l'union en soi, permet une réconciliation avec le vivant et ouvre un champ extraordinaire pour notre incarnation.

3 PILIERS

Anela & Vincent aiment allier leurs essences très complémentaires dans une approche unique, avec des espaces exploratoires qui permettent à chacun.e de se libérer des conditionnements du passé, pour mettre au monde une nouvelle réalité.

L'art du mouvement

La pratique du mouvement intentionnel devient un canal pour libérer les émotions et traumatismes cristallisés. En incarnant nos expériences dans le corps, nous facilitons un processus de guérison somatique, rétablissant les connexions perdues entre le corps et l'esprit, et ancrant des prises de conscience transformatrices. Le mouvement permet de restaurer une communication plus saine et plus libre, en soi et avec l'autre.

La médecine du souffle

Plus qu'une simple action de respirer, le travail du souffle conscient est un puissant outil thérapeutique. En maîtrisant et modulant notre système nerveux via notre respiration, nous accédons non seulement à des états de relaxation plus profonds, mais catalysons également la libération émotionnelle et la guérison. Le souffle est un pilier solide pour ancrer la sécurité et restaurer la paix dans son quotidien.

La transe & les états de conscience modifiés

La transe offre une porte, ouverte sur les différents niveaux de conscience, à travers laquelle nous pouvons aborder des schémas émotionnels et psychologiques profondément ancrés. Cet état facilite un dialogue direct avec notre subconscient, permettant une transformation et une guérison profondes à partir des racines.

Corps

Emotions

Esprit



Rencontrez VOS HÔTES

Anela & Vincent ont déjà aidé des centaines d'individus à travers le monde à dépasser leurs limites et frontières en les aidant à regarder en eux et à embrasser une toute nouvelle réalité dans l'union.



ANELA LEBIC

Grâce à un burn-out et des problèmes de santé, Anela s'est engagée sur un chemin de guérison qui l'a amenée à transformer radicalement sa trajectoire. Avec plus de 15 ans d'exploration entre neurosciences appliquées, hypnose et thérapies somatiques, Anela allie science et perception subtile. Sous une apparence douce, une force solide opère; une précision qui bouscule, une présence qui libère là où peu osent s'aventurer. Fascinée par les dynamiques relationnelles, elle a affiné une approche de communication unique qui agit là où les mots s'arrêtent : au cœur de la conscience corporelle.



VINCENT HÜRNER

Avec plus de 20 ans de pratique dans le travail du souffle et du mouvement, Vincent a une expertise reconnue au niveau international dans la gestion de la pression. Il incarne une force stabilisatrice et une présence rassurante, aidant chacun à retrouver ses ancrages dans les phases de profonde transformation. A travers une approche unique mêlant arts martiaux russes, hypnose et travail du souffle conscient, il a guidé depuis 2012 de nombreuses personnes à travers le monde à réaligner leur vie dans un corps détendu et un système nerveux apaisé.



INFORMATIONS PRATIQUES



Retraite UNION
du 19 au 22 juin 2025

Tarif*
CHF 1'660.-

*par personne

INCLUS DANS LE TARIF*

-  Hébergement en chambre double
-  Pension complète, dès 16h le jeudi et jusqu'à 15h le dimanche
-  Repas et boissons, produits frais et locaux (cheffe dédiée)
-  Stage immersif et accompagnement avec Anela & Vincent

*Le transport jusqu'au lieu de retraite est à la charge des participants.
A l'inscription, vous recevrez tous les détails pratiques et informations importantes

QUESTIONS & RESERVATIONS

Écrivez-nous à l'adresse : contact@anelalebic.com

Ou directement sur Instagram : [@anelalebic](https://www.instagram.com/anelalebic) et [@vincentturner_union](https://www.instagram.com/vincentturner_union)

LA MAW PANTHÈRE



“ De la puissance du féminin s'exprime la force du masculin.

MAW, c'est l'acronyme pour *Men and Women* et *Magic at Work*. Mais c'est avant tout, une fréquence, qui résonne comme le rugissement de la panthère.

La panthère est un animal considéré symboliquement comme un gardien, un protecteur.

Parmi les différentes sortes de félins, la panthère noire reste la plus mystique. Elle est liée à la lune, aux profondeurs des ténèbres. Sa couleur noire, la nuit, est symbole du féminin et de l'abondance.

Représentante du courage et de la puissance, la panthère incarne l'indépendance, la souplesse et la détente.

Et pourtant, elle est l'une des espèces félines les plus résistantes et d'une grande agilité.

Elle nous a été révélée comme symbole des retraites *MAW*, car elle est un exemple vivant de cette danse majestueuse des polarités intérieures, du féminin et du masculin.

Émanant de nos ombres, elle en est la messagère et nous invite à ne plus craindre le pouvoir en nous.

Travailler avec l'énergie de la panthère nous permet de nous connecter avec la sagesse de nos profondeurs, avec une douceur assumée et affirmée.

Retraite MAW

De la puissance du féminin
s'exprime la force du masculin 