

A large tree trunk covered in moss and ivy in a forest setting. The tree trunk is the central focus, with a thick layer of green moss and ivy growing on its bark. The background is a dense forest with green foliage.

Séjour - Retraite  
à Solomiac (Gers) - juillet 2026

**MEMENTO MORI**  
« Souviens-toi que tu vas mourir... »

# Apprivoiser la mort, pour être plus vivant.

## **Une expérience immersive sensible :**

Le mouvement et le verbe s'unissent pour tisser un nouvel espace d'accueil à ce qui finit et à ce qui demeure.

## **Une expérience qui privilégie le vécu :**

Loin des dogmes, des solutions toutes faites ou d'un enseignement magistral, nous cheminerons ensemble pour faire émerger des réponses qui vous ressemblent, nourries par l'intelligence collective.

## **Public :**

Cette retraite est ouverte à toute personne traversée par la question de la finitude, qu'elle soit confrontée à un deuil ou simplement désireuse d'explorer ce mystère. C'est un espace pour ceux que la mort questionne, bouscule ou habite.

## **Intentions :**

Faire de la conscience de la mort un levier de liberté.  
Intégrer l'absence et la séparation comme des respirations naturelles de l'existence.

Transformer notre regard sur les ruptures et les deuils pour y puiser une nouvelle sérénité.

Une alternance de moments doux et profonds pour explorer notre relation à la mort.

### **Le Corps en Mouvement :**

Des pratiques d'ancrage et de mise en mouvement pour libérer les émotions et sentir la vie circuler, malgré l'absence ou la peur.

### **Musique :**

Nous voyagerons ensemble pendant trois jours, enveloppés, bercés et élevés par de douces vibrations.

### **Cercles de Parole :**

Des temps de partage sécurisés pour déposer, sans jugement, ses récits de deuils ou ses questionnements existentiels.

### **Un atelier immersif :**

"Et si c'était vos dernières heures ?"...

### **Faire ensemble :**

Cuisiner, déguster, célébrer...

### **Balades en nature :**

Des moments d'immersion en nature pour observer comment le vivant se transforme sans jamais vraiment disparaître.

### **Temps de silence et de solitude :**

Des pauses nécessaires pour intégrer les expériences et les émotions.

# Des sensibilités complémentaires vous accompagnent dans ce Memento Mori

## Emmanuelle Cueff

Amoureuse du Son et de la Vibratoire, Emmanuelle est une chercheuse ayant toujours ressenti l'appel intérieur de revenir à la racine des choses, de les vivre et de laisser se dissoudre l'illusion.

Corps et Son sont sa voie première. Danseuse, chanteuse, musicienne, elle se tourne vers les chants sacrés qui l'appellent. Elle explore la voie soufie pendant 10 ans de vie au Maroc, puis découvre la voie Hindouiste et le Shivaïsme. Elle pratique aujourd'hui le Tantra du Cachemire et le Yoga du Son.

Du plus organique, qui reconnecte les individus avec leur corps, leurs émotions et le monde naturel, au plus cosmique, elle vous invite dans l'exploration des différentes strates de l'être qui en réalité ne font qu'une.

À travers le souffle, le mouvement, la danse, la vibration, le chant, le silence, c'est l'acceptation de ce qui est déjà mort ou prêt à mourir en soi qui se vit pour faire place à la mutation... Celle qui nous amène à renaître encore et encore un peu plus proche de l'essence primordiale de l'être.



## Edileuza Gallet

Psychanalyste à Bordeaux, Edileuza Gallet travaille sur le thème de la mort et de la finitude depuis plus de vingt ans. Pionnière dans l'ouverture de nouveaux espaces de dialogue, elle a initié la pratique des Cafés Mortels en France en 2012.

Son engagement pour une approche plus humaine et solidaire du funéraire l'a également conduite à co-fonder la Coopérative Funéraire Syprès. Dans sa pratique, elle articule l'analyse de l'inconscient et la création de rituels collectifs pour accompagner les transitions liées au deuil.

Au sein de cette retraite, elle facilite les cercles de parole et aide à mettre des mots sur les silences intérieurs. Elle pourra également proposer un accompagnement individuel ponctuel pour les participants qui rencontreraient des difficultés particulières durant le séjour.



## David Mimoun

Ancien chef d'entreprise ayant fait le choix de la Terre en créant une filière agricole biologique, David cultive un lien profond et authentique avec le vivant.

Désormais il place l'accompagnement et la présence au coeur de sa vie et se donne pour objectif de transformer notre regard sur la mort en une lumineuse invitation à mieux habiter nos vies.

Formé par Couleur Plume à l'accompagnement de la fin de vie, de la mort et du deuil, il intervient en soins palliatifs et en EHPAD, en tant qu'accompagnant bénévole.

Il est également le fondateur de l'association MEMENTO MORI, destinée à créer des espaces où la mort n'est plus un tabou mais un enseignement.

Des parenthèses sacrées où le mouvement, le partage et l'écoute mutuelle permettent de transformer l'appréhension de la fin en une profonde expérience d'humanité. Une invitation, sous forme de retraites et d'ateliers, à regarder notre finitude en face pour mieux célébrer le présent...



## Thierry Thieû Niang

Thierry Thieû Niang est danseur et chorégraphe,

Parallèlement à son parcours de création, il initie des ateliers de recherche autour du mouvement dansé autant auprès de professionnels que d'amateurs, d'enfants, d'adolescents, d'adultes et de seniors, de personnes autistes, en situation de handicap ou détenues, en France et à l'étranger.

Le travail abordé pendant ces jours prendra appui sur la représentation des images de la mort dans l'histoire des arts - peinture, musique, littérature, arts du mouvement- et à travers les expériences, les cultures, et les imaginaires de chacun.e.

"Ensemble nous allons expérimenter le mouvement dansé dans sa simplicité, sa fluidité et sa finitude également : Naissance et mort d'un mouvement dansé comme une écriture du vivant en cours. Un rituel au présent de nos présences."



Et en cuisine...

## **Bénédicte Longechal**

"Cuisinière des saisons, j'accorde le local et le bio à des épices du monde choisies avec soin. Pour Memento Mori, ma cuisine se fait douce et consciente : des mets réconfortants, gourmands, pensés comme des repas de célébration, au rythme du cœur."



## Cadre et Posture

### **Bienveillance et Confidentialité :**

Un cadre éthique strict pour que chacun.e puisse s'exprimer en toute sécurité.

### **Liberté de participation:**

Chaque proposition (mouvement, rituel, échanges) est une invitation, jamais une obligation.

### **Accompagnement :**

Vous êtes encouragé.e à écouter votre rythme et vos besoins profonds à chaque étape.

# Informations pratiques



**Organisation** : Association Memento Mori

**Dates** : 17, 18 et 19 Juillet 2026. Du vendredi 14h au dimanche 17h.

**Lieu** : au Domaine Shanaya à Solomiac, 32120.

<https://www.domaineshanaya.com/>

**Repas** : Pension complète, cuisine biologique et locale. Prise en compte des régimes spéciaux (prévenir).

**Hébergement** : chambres partagées (2 personnes par chambre). Supplément pour les chambres individuelles.

**Nombre de participants** : 16 maximum.

**Tarif** : 510€ tout compris.

**Demande d'inscription** : [david@mementomori-asso.life](mailto:david@mementomori-asso.life)

David Mimoun, 06 45 57 54 42

Je suis disponible par téléphone pour toute question.

**Accompte** : 100€ à la réservation, par virement  
Remboursable jusqu'à 90 jours avant l'événement.

**Solde** : à votre arrivée.