

CET ÉTÉ, SERIEZ-VOUS TENTÉ PAR DES « VACANCES » ORIGINALES ?

L'esprit : un chemin vers plus de vie

Rien de plus, rien de moins : disons directement que l'ambiance du stage, la méditation, la sophrologie et les techniques associées que nous présentons durant ces cinq jours, ont pour objectif de conduire chacun à découvrir ses propres moyens pour vivre avec plus de présence, de liberté, d'ouverture, de résilience, de joie, et de transmettre cela autour de lui.

Le corps

Ce stage vous offrira pour cela une trentaine d'ateliers différents, que vous pourrez choisir à votre convenance, et qui suivent quatre parcours :

- Un parcours « **Bien-être** », pour se ressourcer et se faire du bon et du bien,
- Un parcours « **Transition positive** » : des outils pour développer ses forces,
- Un parcours « **Réenchanter sa vie** » avec la sophrologie,
- Un parcours « **Méditation de pleine conscience** ».

Le tout est associé à un objectif d'intégration dans la vie quotidienne.



Un nouveau concept de vacances

Maintenant, nous n'oublions pas que nous avons tous besoin, après ces deux dernières années, de nous faire du bien, de nous retrouver nous-même et/ou avec des amis, de prendre du bon temps tranquillement.

Aussi, pour les amateurs, des ateliers « canapé » au soleil sont prévus !

Le témoignage de nos stagiaires est unanime : ce séjour est au moins (sinon plus ?) aussi ressourçant qu'un voyage de l'autre côté de la terre. Juste le paysage découvert est au coeur de chacun et peut se ramener ... à la maison !

« Le véritable voyage de découverte ne consiste pas à chercher de nouveaux paysages, mais à avoir de nouveaux yeux. »

Marcel Proust

Le coeur

Tout au long de ces cinq jours, nous nous proposons de retrouver et de réveiller les compétences latentes chez chacun d'entre nous que sont la curiosité bienveillante, l'intuition et la créativité, l'acceptation favorisant l'adaptation aux difficultés, la compassion, la réjouissance, ainsi que nos capacités de résilience.

Rien que ça !

Bon d'accord, ce ne sera que le début du chemin, mais c'est un vrai bon début !



LES INTERVENANTS

Gilles Pentecôte est médecin, sophrologue, psychothérapeute, instructeur en méditation, formateur et auteur.

Tous les animateurs sont sophrologues ou équivalent et formés à la méditation : Bettina Abraham, Marion Astruc, Sonia Laplace, Julie Lecureuil, Sandrine Mareschal, Angélique Moreau, Thierry Raffin, Isabelle Thommeret, Christine Varnière.

Et toute l'équipe n'a qu'une envie : donner le meilleur afin de passer de bons moments cet été avec vous.
C'est dans notre ADN !

LE PROGRAMME INDICATIF

Début du séjour : lundi 15 août à 11h.

Fin du séjour : vendredi 19 août à 15h.

7h-7h45 : Méditation matinale (facultative !)

11h-12h30 : Pratiques en grand groupe et en « familles ».

9h – 10h30, 14h30-16h et 16h30-18h : Ateliers au choix

21 heures : soirées conviviales, yoga du rire, danses, ... et/ou retour au calme.

NB : Il est possible est de ne pas suivre tous les ateliers et d'aller aussi se reposer ou nous promener dans la région !

LA MÉMOIRE DU STAGE

L'objectif de ces cinq jours est de favoriser l'intégration de diverses pratiques de mieux-être au quotidien. Pour cela, nous recommanderons des liens Internet et nous vous distribuerons divers documents. A la fin du stage, si vous le souhaitez, vous pourrez être aidé à personnaliser votre propre programme d'entraînement, en fonction de vos besoins, de vos préférences et de vos objectifs.

5 JOURS POUR SOI
**DU 15 AU
19 AOÛT
2022**

