





# 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.

## 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 !



## 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

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

## 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** : 2 Ateliers au choix

NB : une idée possible est de ne pas suivre toutes les propositions et de choisir un atelier - canapé ou de se promener dans la région !

**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**



## LE LIEU

Le séjour au domaine de la Pépinière, près de Fontainebleau. Cet espace où règnent tranquillité et apaisement, sera entièrement dédié au séjour. Vous pourrez profiter du cadre champêtre exceptionnel, de la cuisine locale végétarienne et des chambres confortables.

## COORDONNÉES ET ACCÈS

### Domaine de La Pépinière

Rue du Plessis

77126 Châtenay-sur-Seine

[www.lapepiniere.info](http://www.lapepiniere.info)

### A 1 h au sud de Paris

Voiture : A6, sortie N37 Fontainebleau

ou A5, sortie 18 Bray sur Seine

Train : Gare de Montereau

## TARIF DU STAGE : 285 €

Pour une inscription avant le 15 juin.

En cas d'inscription après le 15 juin : 335 €

## TARIF DE L'HÉBERGEMENT PAR PERSONNE : ENTRE 315 € ET 485 €

Tarif par personne comprenant l'hébergement, la pension complète et la location du lieu.

Variable selon le mode d'hébergement choisi (dortoir, chambre partagée, chambre solo).

Réductions pour des inscriptions en groupe : nous contacter.

Si vous venez pour la 2ème fois ou plus : une remise de 40€ sera appliquée.

En cas de difficultés financières, n'hésitez surtout pas à nous contacter, sachant que nous ne pourrions agir que sur la partie stage et non pas sur l'hébergement.

Tous les autres détails vous seront communiqués lors de votre demande de renseignements.

## INSCRIPTION ET INFOS

Les inscriptions sont possibles jusqu'au 31 juillet.

Contact : Angélique Moreau

06 87 28 97 98

[sejourmindfulness2022@gmail.com](mailto:sejourmindfulness2022@gmail.com)



**Une inscription précoce est plus  
que vivement recommandée.**

