

STAGE dans un village du Jura sud en gîte du

mercredi 26 février fin d'après-midi au dimanche 1er mars 2020 au matin

Vous pouvez venir accompagné(e), si vous le souhaitez, d'une personne ne participant pas au stage.

Voici un exemple de programme, sachant que les horaires et le programme sont à titre indicatif. Ils peuvent changer en fonction de la météo, de l'énergie du moment et la dynamique de groupe...

Mercredi

16h30-18h45 Accueil
19h **Présentation et programme du stage**
20h00 Dîner

Jeudi-Vendredi

8h **Méditation**
8h30 Petit-déjeuner
10h - 12h **Sophrologie ou balade en raquettes (marche contemplative) ou marche afghane**
12h15 Déjeuner
Après-midi libre
18h - 19h15 **Méditation active**
19h45 Dîner

Samedi

7h30 **Méditation**
8h - 9h **Sophrologie**
9h Petit-déjeuner
11h - 12h **Sophrologie**
12h15 Déjeuner
Après-midi libre
18h - 19h15 **Méditation active**
19h45 Dîner
21h00 **Bilan**

Dimanche

A partir de 8h Petit déjeuner et départ

Pendant les temps libres, prenez du temps pour vous, pour vous reposer, vous ressourcer, vous promener au grand air, réfléchir à ce qui est important pour vous, vivre le moment présent, vous débarrasser des pressions inutiles

Vous pourrez aussi (**avec supplément**) faire des balades en raquettes, en chiens de traîneaux (sur réservation), profiter du centre aquatique dans la ville voisine ou du patrimoine local, vous offrir un soin énergétique (Reiki, ondo-biologie).

Tarifs : **nuitées + pension complète (hors boissons) + stage :**
chambre double : 389€ par personne
chambre seule : 441€ par personne

nuitées + pension complète (hors boissons) :
chambre double : 239 € par personne

Cuisine faite maison avec des produits locaux (possibilité de menus adaptés).

Arrhes : Versement de 100€ à l'inscription

Transport :

- En train/TGV (à votre charge) jusqu'à Bellegarde sur Valserine (transfert de la gare jusqu'au gîte assuré)
- En voiture (possibilité de covoiturage). Prévoir des chaînes ou pneus neige

Inscription : barbaraboutet95@gmail.com ou 06 15 42 57 90