

# **STAGE en Mayenne dans un gîte privatisé**

**du lundi 24 au vendredi 28 octobre 2022 au matin**

Cette année, le stage aura lieu en Mayenne en pleine nature dans un ancien corps de ferme du XVII<sup>ème</sup> siècle entièrement rénové

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...

## **Lundi**

16h – 17h45      Accueil

**18h – 19h30      Présentation et programme du stage puis séance de relaxation**

19h45      Dîner

## **Mardi et mercredi**

**8h – 8h45      Méditation et réveil corporel**

9h      Petit-déjeuner

**10h30 - 12h 30      Sophrologie ou marche silencieuse (en conscience ou contemplative) ou  
marche afghane**

12h45      Déjeuner

Après-midi libre

**18h - 19h15      Méditation active ou mantra-thérapie**

19h45      Dîner

## **Jedi**

**7h30      Méditation**

**8h - 9h      Sophrologie**

9h      Petit-déjeuner

**11h - 12h      Sophrologie**

12h30      Déjeuner

Après-midi libre

**18h - 19h15**      **Méditation active**

19h45              Dîner

**21h00**            **Bilan**

**Vendredi**

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**), vous offrir un soin énergétique (Reiki, ondo-biologie).

**Tarifs :**                      **nuitées + pension complète + stage :**

chambre double            470€ par personne,

chambre seule              490€ par personne

**nuitées + pension complète :**

chambre double            320 € par personne

Cuisine **végétarienne** (possibilité de menus adaptés en cas d'allergie). Pas de boissons alcoolisées.

**Transport :**

En train (à votre charge) jusqu'à Rennes puis TER jusqu'à Martigné Ferchaud ( à 12 kms du gîte )

En voiture ( environ 3h30 de Paris ). Possibilité de covoiturage.

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

**Les inscriptions ne seront validées** qu'après **paiement d'un acompte** de 100 €