

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

**du lundi 23 au vendredi 27 octobre 2023 au matin**

Cette année, le stage aura lieu en Anjou en pleine nature dans une longère avec piscine couverte.

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

## **Jeudi**

**7h30      Méditation**

**8h - 9h      Sophrologie**

9h

Petit-déjeuner

**11h - 12h      Sophrologie**

12h15

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, ondobio).

**Tarifs :**

**nuitées + pension complète + stage :**

chambre double 416€ par personne,  
chambre seule 536€ par personne

**nuitées + pension complète :**

chambre double 236 € par personne

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

**Transport :**

En train (à votre charge) jusqu'à Angers puis possibilité de navette  
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 €