

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 €