

**STAGE en Anjou dans un gîte privatisé**  
**du lundi 28 octobre au vendredi 1er novembre 2024 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 de la dynamique du groupe.

**Lundi**

16h-17h45	Accueil
<b>18h-19h30</b>	<b>Présentation et programme du stage puis séance de relaxation</b>
19h45	Dîner

**Mardi et mercredi**

<b>8h-8h45</b>	<b>Méditation et réveil corporel</b>
9h	Petit déjeuner
<b>10h30-12h30</b>	<b>Sophrologie ou marche silencieuse (en conscience ou contemplative) ou marche afghane</b>
12h45	Déjeuner
	<i>Après-midi libre</i>
<b>18h-19h15</b>	<b>Méditation active ou mantra-thérapie</b>
19h45	Dîner

**Jeudi**

<b>7h30</b>	<b>Méditation</b>
<b>8h-9h</b>	<b>Sophrologie</b>
9h	Petit-déjeuner
<b>11h-12h30</b>	<b>Sophrologie</b>
12h45	Déjeuner
	<i>Après-midi libre</i>
<b>18h-19h15</b>	<b>Méditation active</b>
19h45	Dîner
<b>21h</b>	<b>Bilan</b>

**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 420 € par personne
- chambre seule 540 € par personne

#### **Nuitées + pension complète**

- chambre double 240 € par personne

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

### **Transports**

- en train (à votre charge) jusqu'à Angers puis possibilité de navette.
- en voiture (environ 3h30 de Paris). Possibilité de covoiturage.

### **Inscriptions**

- barbaraboutet95@gmail.com
- 06 15 42 57 90

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