

STAGE en Anjou dans un gîte privatisé

du lundi 27 au vendredi 31 octobre 2025 au matin

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

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

16h30-17h45	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
10h30-12h30	Sophrologie ou marche silencieuse (en conscience ou contemplative) ou marche afghane
12h45	Déjeuner
	<i>Après-midi libre</i>
18h-19h15	Méditation active ou mantra-thérapie
19h45	Dîner

Jeudi

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

Tarifs

Nuitées + pension complète + stage

- chambre double 415 € par personne
- chambre seule 450 € 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 €.