

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

**du lundi 26 au vendredi 30 octobre 2026 au matin**

Cette année, le stage aura lieu en Normandie, à 8 kms de Honfleur, 10 kms de la plage, en pleine nature (3,5 ha de terrain), dans un gîte avec le charme de pierres anciennes, un prieuré de 1774 et comprenant un spa.

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                                                             |
| <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, à la mer, 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, ondobiologie).

### **Tarifs**

#### **Nuitées + pension complète + stage**

- chambre double      550 € par personne
- chambre seule      690 € par personne

Cuisine **végétarienne bio avec les produits locaux** (possibilité de menus adaptés en cas d'allergie).  
Pas de boissons alcoolisées.

### **Transports**

- en train (à votre charge) jusqu'à Pont-L'Évêque ou Deauville puis taxi.
- en voiture (environ 1h50 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 120 €.**