

RETOUR SUR SOI
SE RÉINVENTER EN PLEINE CONSCIENCE
4 jours
Méditation - Sophrologie
Massage sur chaise ou réflexologie plantaire

DU DIMANCHE 31 juillet (FIN DE JOURNÉE)
AU JEUDI 4 août 2022

VOUS ÊTES À UN TOURNANT DE VOTRE VIE ?

- Vous êtes en recherche d'emploi.
- Vous sentez un besoin de changement professionnel ou personnel.
- Vos enfants viennent de quitter le nid.
- Vous venez de vivre une séparation.
- Vous avez un choix important à faire pour vous.
- Vous sentez que le moment est venu de vous mettre au centre de vos attentions.

Cette formation semble être pour vous !

DURANT CES QUELQUES JOURS, VOUS ABORDEREZ :

- La respiration
- L'ancrage
- La bienveillance envers soi-même
- L'éveil des sens
- Le recul vis à vis de soi et de sa propre vie
- Le choix conscient
- La relation à l'autre
- Le mouvement



LES MESSAGES :

- ➔ Durant votre séjour, vous bénéficierez d'un temps de massage.
- ➔ - Le massage sur chaise habillé - Un temps de respiration et de relaxation - Une série de manoeuvres essentiellement sous forme de pressions du Shiatsu, frottés et tapotements, adapté au rythme de la respiration sur le dos, les bras, les mains et la tête.
- ➔ - Le massage sur chaise aux huiles - Un doux moment de relaxation profonde - Egalement sur le dos, les bras, les mains et la tête, à même la peau, tout en glissés, pressions, frottés et tapotements.

- ➔ - La réflexologie plantaire - Un pur moment de plaisir - Un mélange de pressions et de manoeuvres relaxantes sur les pieds et jusqu'aux genoux, pour plus d'ancrage et une détente de tout le corps.

PRÉ-REQUIS

Aucun prérequis particulier, venez comme vous êtes.

PROGRAMME "RETOUR SUR SOI"

Jour 1 : DIMANCHE 31 Juillet 2022 – ACCUEIL -

17h00 : Accueil des participants, présentation du séjour et son fonctionnement, présentation des massages proposés : Massage sur chaise ou réflexologie plantaire, choix des types de massages et répartition des temps de massages dans le programme de la semaine. S'il reste du temps, temps de pause sophronique.

18h00 : Installation dans les chambres.

19h30 : Dîner

Les thèmes abordés chaque jour peuvent sensiblement changer et évoluer selon les ressentis, les besoins et les envies.

Jour 2 : LUNDI 1er Août 2022 - RESPIRATION - LA TERRE ET MOI -

8h00 : Petit-déjeuner

9h00 à 12h00 : **Respiration – Sophro dynamique « Ouverture » – Auto-massage du visage relaxation. Méditation.**

12h30 : Déjeuner

15h00 à 17h00 : **La terre et moi - Ancrage – Sophro dynamique « présence dans l'espace » – Verticalité - Méditation pleine conscience.**

17h00 à 18h30 : **Temps de massages.**

19h30 : Dîner

Jour 3 : MARDI 2 Août 2022 - LA NATURE ET MOI - BIENVEILLANCE -

8h00 : Petit-déjeuner

9h00 à 12h00 : **La nature et moi – Sophro dynamique – Sophro relaxation « Eveil des sens » - Méditation « accueil des sensations ».**

12h30 : Déjeuner

15h00 à 17h00 : **Bienveillance – Sophro Dynamique « Accueil du positif » - Sophro relaxation « Observation et soin de son intérieur » - Méditation « Accueil de soi ».**

17h00 à 18h30 : **Temps de massages.**

19h30 : Dîner

Jour 4 : MERCREDI 3 Août 2022 - REcul VIS-A-VIS DE SOI-MÊME - CHOIX -

8h00 : Petit-déjeuner

9h00 à 12h00 : **Recul - Sophro dynamique - Sophro « Observation à distance » -**

Méditation « pleine conscience ».

12h30 : Déjeuner

15h00 à 17h00 : **Choix – Sophro dynamique « respiration dans les muscles et la peau » – Sophro relaxation « Nettoyage / Ouverture et intention » - Méditation « pleine conscience ».**

17h00 à 18h30 : **Temps de massages.**

19h30 : Dîner

Jour 5 : JEUDI 4 Août 2022 – MOI ET LES AUTRES - MOUVEMENT -

8h00 : Petit-déjeuner

9h00 à 12h00 : **Moi et les autres – Sophro Dynamique « définition des limites » - Sophro relaxation « ouverture consciente – Méditation « pleine conscience ».**

12h30 : Déjeuner

14h à 15h : **Mouvement – Sophro dynamique « Mouvements ».**

15h à 17h30 : **Temps de massages s'il reste des personnes à masser.**

LOGISTIQUE DU STAGE

Matériel à amener :

La plupart des matériels sont disponibles sur place, mais si vous souhaitez amener votre propre matériel, vous aurez besoin de :

- Votre tapis de yoga.
- Votre matériel de méditation.
- Deux petites serviette éponge (non fournies par le domaine).
- Une couverture (non fournie par le domaine).

Matériel fourni :

- L'huile de massage (de pépin de raisin).
- Tout le matériel nécessaire à la pratique du massage.

Hébergement et repas à la charge des stagiaires

La formation a lieu en formule résidentielle au Domaine du Taillé en Ardèche.

Les prix proposés pour l'hébergement et la restauration comprennent les nuitées et tous les repas, ainsi que des collations et boissons pendant les pauses.

Les tarifs varient selon le type de chambre que vous choisirez.

Le restaurant, à tendance végétarienne, propose des menus de saison à base de produits biologiques et locaux.

TARIFS DE LA FORMATION

300€ par personne les 4 jours (hors hébergement) / **250€** avant le 30 juin

250€ pour les demandeurs d'emploi, Etudiants, Auto-entrepreneurs (justificatifs à l'appuis)

Duo : 500€ euros les 4 jours (hors hébergement) / **450€** avant le 30 juin

Un acompte de **150€** par personne vous sera demandé pour confirmer votre inscription.

Le domaine du Taillé et moi-même serons heureux de vous accueillir !



Fanny GUENARD

« Masseuse Bien-être depuis plus de 12 ans et Sophrologue depuis 7 ans, je pratique mon activité dans mon cabinet à Lyon, dans divers hôtels à Lyon et en entreprises en Rhône-Alpes. Forte de cette expérience d'accueil, de prise en charge et de soins, et désireuse de transmettre mes connaissances et ma pratique, c'est tout naturellement que je me suis dirigée vers la formation. Ma rencontre avec Sophie et notre solide collaboration n'a fait que renforcer ma conviction que la formation est mon domaine.

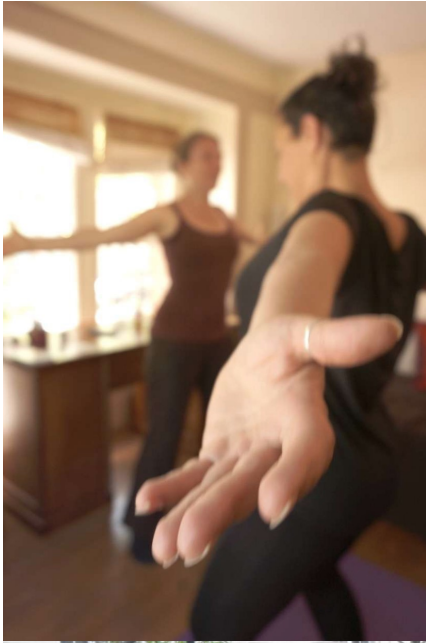


117 Boulevard de la Croix Rousse - 69004 LYON

Tél : 06 20 56 41 67

Mail : contact@lecorpseenvie.fr

Site : www.lecorpseenvie.fr



Bulletin d'inscription

STAGE « RETOUR SUR SOI »	
Dates	Du 31 juillet au 4 Août 2022
Prénom	
Nom	
Adresse	
Tél	
Mail	
Comment avez-vous connu cette formation ?	
Avez-vous déjà pratiqué la Méditation, la Sophrologie ?	
Indication de santé à signaler	
Précautions alimentaires à signaler au Domaine du Taillé	
Personne à contacter en cas de besoin	
Inscription dès réception du montant total du stage	Inscription 300: € Inscription 250€ (vu ensemble au téléphone) Ordre du chèque de l'acompte 150€ à libeller. A Fanny Guénard Virement : GUENARD / IBAN : FR42 2004 1010 0716 6471 1503 892, BIC : PSSTFRPLYO
Envoyer le chèque à	Fanny Guénard 117 boulevard de la Croix Rousse 69004 Lyon

☐ J'accepte les conditions d'annulation

Date et signature