

Stages « RETOUR SUR SOI »

3 ou 5 jours en pleine nature pour se révéler à soi-même

Sophrologie / Méditation / Massages

DATES

- Du Dimanche 6 au Vendredi 11 Juillet 2025 (5jours)
- Du Dimanche 3 au Vendredi 8 Août 2025 (5jours)
- Du Jeudi 16 au Dimanche 19 Octobre 2025 (3jours)



Dans le magnifique Domaine du Taillé, en Ardèche

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.
 - ➔ Vous sentez que le moment est venu de vous mettre au centre de vos attentions...
- Ou vous avez juste besoin de vous recentrer sur vous-même.

Durant quelques jours, je vous propose de vous accompagner pour un retour vers vous-même. Nous aborderons ensemble :

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...



Fanny GUENARD - « Le Corps En Vie » Consultante en Développement personnel



« Masseur Bien-être et sophrologue depuis plus de 15 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, j'anime des formations au massage « Le Corps En Vie » que j'ai créé, à la réflexologie plantaire et au massage assis. Je souhaite partager au plus grand nombre le plaisir de mieux se connaître, de vivre une vie plus épanouie, ceci en pleine conscience de ses forces».

Adresse : 31 rue de cuire 693004 Lyon

Téléphone : 06 24 97 71 04 - **Mail :** fanny.guenard@lecorpsevenvie.fr - **Site :** www.lecorpsevenvie.fr

N° de SIRET : 522 117 415 000 29 - **Code APE :** 9604Z

PROGRAMMES

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

Séjours de 5 jours (Juillet et Août 2024)

Dimanche : ACCUEIL

17h00 :

Rendez-vous sous le dojo Camaléa en Juillet et Nature en Août

Accueil des participants

Présentation du stage 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

Jour 1 - Lundi : RESPIRATION - LA TERRE ET MOI

8h00 :

Petit-déjeuner

9h00 à 12h00 :

Respiration - Sophro dynamique « Ouverture » - Automassage du visage
Relaxation corporelle - Méditation

12h30 :

Déjeuner

15h00 à 17h00 :

La terre et moi - Ancrage - Sophro dynamique « Présence dans l'espace »
Verticalité - Automassage des pieds - Méditation « Pleine conscience »

17h00 à 18h30 :

Temps de massages

19h30 :

Dîner

Jour 2 - Mardi : 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 3 - Mercredi : CONNEXION À SON ENFANT INTÉRIEUR - LAISSER GRANDIR SON ENFANT INTÉRIEUR

8h00 : Petit-déjeuner
9h00 à 12h00 : **Connexion à son enfant intérieur** - Automassage Percussion - Sophro Dynamique « Cellules musculaires » - Sophro-relaxation « Découvrir et accompagner son enfant intérieur » - Méditation « Pleine conscience »
12h30 : Déjeuner
15h00 à 17h00 : **Laisser grandir son enfant intérieur** - Sophro dynamique «Mémoires cellulaires »
Sophro-relaxation « Laisser grandir son enfant intérieur »
Méditation « Pleine conscience »
17h00 à 18h30 : **Temps de massages**
19h30 : Dîner

Jour 4 - Jeudi : RECUL VIS-A-VIS DE SOI-MÊME - CHOIX

8h00 : Petit-déjeuner
9h00 à 12h00 : **Recul vis-à-vis de soi-même** - 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 - Vendredi : MOI ET LES AUTRES - MOUVEMENT

8h00 : Petit-déjeuner
9h00 à 12h00 : **Moi et les autres** - Sophro Dynamique « Définition des limites »
Sophro-relaxation « Observation Meta » - Méditation « Pleine conscience »
12h30 : Déjeuner
14h00 à 15h00 : **Mouvement** - Sophro dynamique « Mouvements / expérimentation autonome »
15h à 17h30 : **Temps de massages** s'il reste des personnes à masser.

Séjours de 3 jours (Novembre 2023, Mars, Mai et octobre 2024)

Jeudi : ACCUEIL

17h00 : **Rendez-vous à « la petite école » en Octobre**
Accueil des participants
Présentation du stage et son fonctionnement
Présentation des massages proposés (massage sur chaise ou réflexologie plantaire)
Optionnel (20€ la demi-heure)
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

Jour 1 - Vendredi : RESPIRATION - LA TERRE ET MOI

8h00 : Petit-déjeuner
9h00 à 12h00 : **Respiration** - Sophro dynamique « Ouverture » - Automassage du visage
Relaxation corporelle - Méditation
12h30 : Déjeuner
15h00 à 17h00 : **La terre et moi** - Ancrage - Sophro dynamique « Présence dans l'espace »
Verticalité - Automassage des pieds - Méditation « Pleine conscience »
17h00 à 18h30 : **Temps de massages**
19h30 : Dîner

Jour 2 - Samedi : 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 3 - Dimanche : REcul VIS-A-VIS DE SOI-MÊME - MOUVEMENT

- 8h00 : Petit-déjeuner
9h00 à 12h00 : **Recul vis-à vis de soi-même** - Sophro dynamique - Sophro « Observation à distance »
Méditation « Pleine conscience »
12h30 : Déjeuner
14h00 à 15h00 : **Mouvement** - Sophro dynamique « Mouvements / expérimentation autonome »
15h à 17h30 : **Temps de massages** s'il reste des personnes à masser.

LOGISTIQUE DU STAGE

Matériel à amener :

- Une grande serviette éponge pour couvrir le tapis et le matelas que vous vous attribuez
- Votre Tapis de Yoga si vous voulez le vôtre
- Votre matériel de méditation (coussins, couvertures...) si vous voulez les vôtres
- Deux petites serviette éponge (non fournies par le domaine).

Matériel fourni :

- Vous trouverez tous le matériel nécessaire au Yoga, la sophrologie et les méditations au domaine du Taillé
- L'huile de massage (de pépin de raisin)
- et 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.

À réserver directement auprès du Domaine du Taillé : <https://www.domainedutaille.com/>

PUBLIC CONCERNÉ

- A partir de 18 ans
- Places limitées à 15 personnes

TARIFS

Séjours de 3 jours

- **290€** par personne les 3 jours (hors hébergement)
- **250€** pour les demandeurs d'emploi, Etudiants, Auto-entrepreneurs (justificatifs à l'appuis)
- **Duo : 550€** euros les 3 jours (hors hébergement)

Séjours de 5 jours

- **470€** par personne les 5 jours (hors hébergement) / **420€** si réglé 3 mois avant le début du stage. ^[L]_[SEP]
- **400€** pour les demandeurs d'emploi, Etudiants, Autoentrepreneurs (justificatifs à l'appuis) ^[L]_[SEP]
- **Duo : 840€** euros les 5 jours (hors hébergement) / **790€** si réglé 3 mois avant le début du stage.

Règlement

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

Le reste dû vous sera demandé le premier jour du stage.

Modalités et conditions d'annulation

Si vous annulez moins de trois semaines à l'avance, le montant avancé sera gardé sous forme d'avoir pour un prochain stage.

Bulletin d'inscription

Stages « RETOUR SUR SOI »

Dates	<ul style="list-style-type: none">- Du Dimanche 6 au Vendredi 11 Juillet 2025 (5jours)- Du Dimanche 3 au Vendredi 8 Août 2025 (5jours)- Du Jeudi 16 au Dimanche 19 Octobre 2025 (3jours) <p style="text-align: center;">Entourez la date choisie</p>
Prénom	
Nom	
Adresse	
Tél	
Mail	
Comment avez-vous connu cette formation ?	
Avez-vous déjà pratiqué la Méditation, la Sophrologie ?	
Inscription	<p>Inscription 3 jours : 290 € <input type="checkbox"/> Réduction (vu avec moi) <input type="checkbox"/></p> <p>Inscription 5 jours : 470 € <input type="checkbox"/> Réduction (vu avec moi) <input type="checkbox"/></p>
	Validation de l'inscription dès réception d'un acompte de 150 €
Règlement	<p>Par chèque À libeller à l'ordre de Fanny GUENARD À envoyer à Fanny GUENARD – 77 grande rue de saint Clair 69300 Caluire</p> <p>Par virement : Nom : GUENARD IBAN : FR42 2004 1010 0716 6471 1S03 892, BIC : PSSTFRPPLYO</p>

J'accepte les conditions d'annulation.

Date et signature