

# «OSER LA LENTEUR »

Du 1<sup>er</sup> au 3 juin 2019

Oser la lenteur, c'est être dans le temps du corps, c'est savourer la vie qui coule en soi, c'est s'ouvrir à tous les possibles.

La vitesse, l'accélération, remplir le temps, être dans l'action permanente font partie de notre quotidien. Je vous propose durant ces trois jours, à partir d'outils simples, méditation Pleine Présence<sup>®</sup> et gestuelle effectuée dans une lenteur relâchée Gymnastique Sensorielle<sup>®</sup> de prendre le temps de la lenteur, de la savourer. Elle nous permettra de trouver en nous un lieu de repos, de douceur, de joie, de tendresse, de retrouver bien-être et qualité de vie, de prendre le temps de savourer le beau en soi. Une expérience intérieure profonde et chaleureuse.

## Déroulement d'une journée.

Le samedi, l'accueil se fera à partir de 9h30 afin de finaliser les règlements.

Le stage débutera à 10 h et se terminera à 17h30/18h.

Le dimanche et lundi début de la journée à 9h30 jusqu'à 18h00.

Chaque jour, il y aura un temps de théorie afin de se familiariser avec la méthode, puis ensuite elle sera consacrée à la pratique, lieu d'expérience mis au service de la personne.

Un moment de parole, de mise en mots des perceptions vécues permettra de les valider et d'en tirer du sens.

Un temps d'écriture sur votre carnet sera l'occasion de pérenniser vos perceptions, vos états afin qu'ils puissent être un référentiel dans votre quotidien.

Deux moments de pause, matin et après midi.

## Lieu du stage.

Hôtel-pension Villa Gaia à Digne les Bains dans les Alpes de haute Provence.

24 route de Nice 04000 Digne les Bains.



Nous serons accueillis dans une propriété pleine de charme construite au cœur d'un parc arboré, lieu calme propice à la détente, par des hôtes attentifs, chaleureux, la cuisine y est saine et savoureuse.

Les personnes ne résidants pas à Digne les Bains pourront y être hébergées à un tarif « stage ».

**Joindre directement l'établissement par mail ou téléphone :**

[Villagaidigne04@gmail.com](mailto:Villagaidigne04@gmail.com), 04 92 31 21 60 / 06 71 14 89 19

**Si vous avez des restrictions alimentaires, merci de le signaler.**

[www.hotel-villagaia-digne.com](http://www.hotel-villagaia-digne.com)

Pour un accompagnement plus individualisé le nombre des participants est limité à 12 personnes maximum.

Me contacter soit par téléphone (04 92 31 40 56 / 06 81 01 19 34) ou par mail : [macguidet@gmail.com](mailto:macguidet@gmail.com)

[www.martineguidet-pperceptive.fr](http://www.martineguidet-pperceptive.fr)

### **Tarif :**

180 € pour le stage.

30 € par jour pour l'accueil (repas et collations compris)

**Le bulletin d'inscription est à envoyer avec les arrhes (80€) qui resteront dues pour toute annulation survenant après le 14 mai 2019.**

Pour une bonne organisation, **l'inscription sera effective à réception du bulletin d'inscription et des arrhes**

### **Matériel à prévoir :**

Un ou deux coussins ainsi qu'un plaid, des chaussons, une tenue décontractée (jogging), un carnet et un stylo, un tapis style yoga (si vous souhaitez vous allonger lors des pauses), n'oubliez pas une bouteille d'eau.

C'est avec grand plaisir que je vous retrouverai pour ces trois jours de partage.

**STAGE**  
**« OSER LA LENTEUR »**  
Du 1er au 3 juin 2019

**BULLETIN D'INSCRIPTION**

NOM.....PRENOM.....

ADRESSE.....

.....

TEL ..... TEL PORTABLE.....

Mail :

.....

**RESTRICTION (S) ALIMENTAIRE(S) A PRECISER:**

.....

.....

Je m'inscris au stage qui se déroulera du 1<sup>er</sup> au 3 juin 2019

J'ai pris note que la réservation de l'hébergement **se fait directement auprès de Villa Gaia :**  
[villagaiaidigne04@gmail.com](mailto:villagaiaidigne04@gmail.com), 04 92 31 21 60 / 06 75 55 90 52

Je donne mon accord pour transmettre mes coordonnées, téléphone et mail, à tous les participants pour un éventuel co-voiturage.

Tarif du stage : 180 €

Accueil : 30 € par jour (repas et collations compris)

Arrhes : 80 € à établir à l'ordre de Martine Guidet

Le solde sera réglé en début de stage.

**L'inscription sera effective qu'à la réception du bulletin accompagné des arrhes qui resteront dues pour toute annulation survenant après le 14 mai.**

**Le bulletin d'inscription accompagné des arrhes est à adresser :**

Martine Guidet  
Résidence Antonin  
65 avenue Henri Jaubert  
04000 Digne les Bains  
04 92 31 40 56 / 06 81 01 19 34  
[www.martineguidet-pperceptive.fr](http://www.martineguidet-pperceptive.fr)