

«CHEMINER VERS SOI »

Du 26 au 28 septembre 2020

Après cette période particulière et difficile que nous venons de vivre, qui nous aura touchée plus ou moins profondément, aura laissé des traces de stress, de fatigabilité, d'incompréhension tous les ingrédients fondateurs de mal-être.

« Cheminer vers soi » pour retrouver ses appuis, ancrages, rythmes, retrouver confiance malgré l'incertitude ou la non certitude, retrouver une stabilité, stimuler nos ressources.

Je vous propose durant ces trois jours, à partir d'outils simples, méditation Pleine Présence[®], Gymnastique Sensorielle[®] gestuelle effectuée dans une lenteur relâchée et aussi en fonction des conditions sanitaires du moment de découvrir l'approche manuelle sur chaise qui enrichira les perceptions ressenties. En fonction des conditions sanitaires, les activités seront adaptées. Les personnes inscrites seront informées.

Ces trois jours permettrons de prendre le temps de déposer nos préoccupations, nos contraintes pour trouver en soi un lieu de repos, 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.



es personnes ne résidants pas à Digne les Bains pourront y être hébergées. Contacter directement l'hôtel pour vos réservations.

En raison des conditions sanitaires requises à ce jour, 10 inscriptions au maximum. Si ce stage vous intéresse, n'hésitez pas à vous inscrire rapidement.

Tarif du stage : 180 €

Accueil : 30 € par jour (repas et collations compris, sous réserve d'augmentation)

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

Le solde sera réglé en début de stage.

C'est avec grand plaisir que je vous accueillerai et partagerai ce temps avec vous.