

« SE METTRE EN JOIE »

Les 5, 6 et 7 juin 2021



« Commençons par le mot « joie ».

Prononçons-le, et nous entendons résonner la syllabe en deux temps qui évoque toute la dynamique d'un élan ou d'un envol. Notre être s'amasse, s'enfouit, et enfin s'ouvre, éclate, emporté dans une irrésistible ascension. Mouvement qui nous entraîne tout entier, corps et esprit. Exultation qui comble dans sa plénitude, notre désir d'élévation comme notre besoin de liberté. Ni contentement ni satisfaction, différente de l'euphorie ou même de la jubilation, la joie véritable n'est pas de l'ordre de l'avoir assoiffé, elle est transfiguration de l'être »

François Cheng de l'Académie française.

Ces trois jours permettront de prendre le temps de déposer nos préoccupations, nos contraintes pour trouver en soi un lieu de repos, de joie profonde, douce, de la contacter au cœur de notre être, de la choyée.

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 d'échanges, de pratiques, d'expériences (méditations Pleine Présence[®], Gymnastique Sensorielle[®]) afin de connecter en soi la joie.

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

Un temps d'écriture sur votre carnet sera l'occasion de pérenniser vos vécus, 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.



Les personnes ne résidant pas à Digne les Bains pourront y être hébergées.
Contactez directement l'hôtel pour vos réservations.

En raison des conditions sanitaires à ce jour, le maximum d'inscription est de 10.
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 (fiche d'inscription).

Pour toute annulation survenant après le 30 avril, les arrhes resteront dues.

Le solde sera réglé en début de stage, plusieurs chèques sont possibles.

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