



Mes Émotions, mes Alliées – 15 au 18 Aout 2024

Description

De nos jours, les émotions sont, malheureusement, mal perçues. Montrer ses émotions est considéré comme une faiblesse. Il faut rester fort quelque soit la situation. Pourtant, nous sommes tous traversés par des émotions de notre premier jusqu'à notre dernier souffle, surtout aux moments charnière de la vie.

Ressentir des émotions fait partie de notre humanité !

Pourquoi nous jugeons-nous autant d'en avoir ?

Aussi, nous proposons un espace dédié pour les personnes qui ressentent avoir besoin d'aide pour vivre mieux leurs émotions sur le chemin de la vie.

Inclus dans votre séjour à intention :

- 3 ateliers de réveil corporel, respiration et méditation
- 3 ateliers pédagogiques et ludiques sur la mécanique émotionnelle, la physiologie du corps et une initiation aux outils de la "communication bienveillante"
- 3 ateliers de pratique pour se connecter à une émotions, la libérer et l'harmoniser : auto-hypnose, danse impro, art-thérapie
- des pratiques collectives de réveil corporel, respirations, méditations
- 1 ou plusieurs balades en nature selon météo
- Accès libre à la piscine, solarium
- 2 soirées à thème ou libres

En option et sur demande :

- Massage californien
- Massage lemniscate
- Bilan naturopathie
- Séance de florithérapie
- Séance d'hypnose
- Soins énergétiques

[Télécharger notre brochure](#)**A qui s'adresse ce séjour ?**

Femme ou homme de plus 18 ans, toute personne qui a besoin d'être soutenue dans l'accueil et la libération de ses émotions – Groupe de 8 personnes maximum.

Pré-requis :

Aucun. Ce séjour est fait pour vous, si vous cherchez à mieux "gérer" vos émotions, les accueillir, les libérer, voire les comprendre et ouvrir une nouvelle page où vous serez plus en paix avec ce qui vous traverse.

Journée type (les horaires sont susceptibles de varier) :

9h30 (1h) Au réveil : réveil corporel, respiration, méditation

Commencez la journée par un temps d'alignement corps/esprit. Vous pourrez ainsi relâcher les tensions, installer l'équilibre et aborder sereinement la suite.

10h45 Atelier pédagogique (2H30)

Chaque jour, vous découvrirez un volet de la mécanique émotionnelle qui vous permettra de comprendre celle-ci au niveau psychologique et physiologique. Et vous serez initié à l'outil de communication bienveillante.

13h00-14h00 : repas

14h00-16h00 : temps individuel

temps individuel de ressourcement ou soin individuel sur demande (en supplément, non inclus dans le tarif du stage)

16h00-18h00: Atelier pratique :

auto-hypnose, danse impro ou art-thérapie

18h00-18h45 : Clôture de la journée

temps collectif de partage libre suite à la journée vécue

19h00-20h00: 19h-20h : repas en auberge espagnole sur place ou à votre convenance

20h-22h30 : soirée libre ou à thème en fonction de ce que chacun souhaitera suite à la journée

Le tarif de votre séjour : 475 euros TTC

N.B. : Les soins individuels sont en option et sur demande au tarif de 70 euros par séance (voir onglet « Activités »)

Conditions de réservation : 30% à la réservation, le reste payable sur place à votre arrivée le 23 mai. Possibilité de paiement en 4 fois sans frais par PayPal.

Informations importantes :

Stage sur 3 jours.

- stage non résidentiel. Choix d'hébergement possible chez nos prestataires aux alentours, en fonction de votre budget et goût : le camping [La Rivière aux Papillons](#) ou les chambres d'hôtes [les Milles Bottes](#) (tarif avantageux en spécifiant que vous venez pour le stage)
- Début du stage à 18h le jeudi et auberge espagnole pour les personnes qui le souhaitent
- Départ le dimanche à 18h
- Pour le respect du groupe et du stage, il est demandé de participer au stage du début à la fin
- Date limite de réservation: 1er août 2024

En 2024, l'autre date du séjour "mes émotions, mes alliées" :

[Du 10 au 13 octobre 2024](#)

Des Questions ?

Contactez moi au 06 73 92 87 13 ou sur contact@pepiteensoie.fr

[Prise de rendez-vous pour un entretien préalable par téléphone](#)

Tags

1. ressourcement
2. Séjour Aether