



Se recentrer

27-29 décembre - Vers Pont du Gard (30)

Un stage inspiré par les pratiques somatiques pour se célébrer en cette fin d'année.

STAGE EN RESIDENTIEL
TARIF : 95€
+ 20€ HEBERGEMENT



Je vous propose un stage pour sortir du quotidien, du tumulte, s'offrir un temps pour soi.

Un espace temps pour se relaxer, se laisser aller au mouvement, au contact et se recentrer tout en témoignant la présence des autres .

Inspirée par les pratiques somatiques s'appuyant sur la perception de la pleine conscience, du Body Mind Centuring®, du ressenti sensoriel et du mouvement improvisé, l'invitation est d'essayer, de goûter, se poser dans la réalité de ce présent, où rien ne sera à trouver ni à comprendre.



Se recentrer

STAGE du 27-29 décembre
Vers Pont du Gard



ORGANISATION

Dimanche : Arrivée 17-18h

Mardi : Départ du lieu 17h30

NOMBRE DE PARTICIPANTS : minimum 6 - maximum 12 personnes

RESTAURATION : à la charge de chacun. Les repas s'effectueront en auberge espagnole ou repas collectifs improvisés.

LE LIEU : «Le mas de mon père» est un lieu charmant à deux pas du pont du Gard.

L'HEBERGEMENT : En gîte dortoir et chambres*.

Pour les personnes se questionnant sur l'hébergement, je souligne l'objet coupure et collectif de cette proposition en résidentiel. Toutefois pour diverses raisons si cette option vous était problématique, contactez nous pour trouver d'éventuelles alternatives.

TARIFS & MODALITES D'INSCRIPTION :

95€ + 20€ pour l'hébergement hors chambres spécifiques.

Acompte 30€ pour valider votre inscription.

Pour toute information complémentaire et inscription, contactez Sylvie Nagoua.

email: syguihe@hotmail.fr Tel. 0762998529

COVID OR NOT COVID...

Parce que ma proposition est une expérience collective comprenant un partage d'espace, de proximité, de toucher.. Parce qu'il est peu probable de vivre ce stage masqué et distancié.

J'invite chacun à considérer l'aspect "sanitaire et covid" pour soi et les autres avant de vous inscrire et de rejoindre le stage. Cela dans le but de vivre pleinement cette expérience en connaissance de cause et en toute responsabilité.

QUI SUIS-JE?

Praticienne en relaxation, mouvement sensoriel et thérapies brèves, j'explore depuis 20 ans les différents aspects du développement personnel.

Educatrice sportive de formation initiale, formée au massage, aux thérapies brèves telles : la PNL, INESS, EMDR et le coaching. J'ai par la suite effectué un parcours vocal à but pédagogique (formation Richard Cross et Chant voix et Corps), et plongé dans les pratiques somatiques dont le Body Mind Centuring® et de la danse improvisée.

Ainsi je vous propose une synthèse personnelle de ces différentes techniques et approches.

Au plaisir de vous rencontrer.

Mélanie Houllière