

**SEJOUR BIEN ETRE DROME / VERCORS
FLY YOGA - GYM DOUCE- YOGA AERIEN -
STRETCHING POSTURAL – PILATES
RELAXATION - MEDITATION GUIDEE –**

Reconnexion à soi

« Du Corps vers le cœur »

Depuis tout jeune nous emmagasinons des stress, des chocs physiques, émotionnels... tout cela s'est imprégné dans notre corps. En travaillant en douceur sur nos tensions physiques nous venons petit à petit libérer l'émotion qui en est la source, et améliorer la circulation de notre énergie vitale.

Difficile de mettre un mot sur une émotion ? ...Alors allons chercher ce qui se passe dans notre corps...Venons en douceur accueillir nos tensions, nos blocages voire parfois nos douleurs et les libérer par des mouvements tout doux accompagnés d'une intention. De cette manière, petit à petit, les émotions qui s'y attachent pourront s'en trouver libérées.

Apprendre à se laisser traverser par les émotions, avec le plus de douceur possible (sans les ignorer, sans les ressasser, mais juste en les accueillant et en les laissant repartir).

Ce stage sera animé en utilisant différentes techniques pour libérer le corps et l'esprit

AU PROGRAMME

GYM PSYCHOCORPORELLE : Nous passerons par le corps pour toucher l'inconscient, lâcher ce que nous avons à lâcher (ou ce que le corps est prêt à lâcher) et ancrer en nous de nouveaux fonctionnements propices à développer joie, confiance et vitalité. Nos mouvements seront inspirés du stretching postural, de l'Eutonie, du Feldenkrais, de la méthode de libération des cuirasses, du Pilates, du yoga...

YOGA AERIEN DEBUTANT : nous utiliserons le tissu tout en douceur. Délester du poids du corps, le hamac permet de gagner en amplitude dans l'exécution des mouvements, il limite les tensions et libère certains blocages.

Ceux qui le souhaitent pourront aussi réaliser quelques inversions pour détendre au mieux la colonne vertébrale (optionnel uniquement pour ceux qui le souhaitent)

Le hamac forme un cocon sécurisant, enveloppant et régressif. Il est une aide précieuse au lâcher prise et à la guérison de l'enfant intérieur.

DE LA MEDITATION GUIDEE : un vrai massage de l'esprit pour lâcher nos peurs, nos colères, nos angoisses, pour retrouver ou développer la sérénité, la paix intérieure, se reconnecter à la joie de l'enfant intérieur...

DES AUTOMASSAGES : avec différents types de matériel nous travaillerons l'ancrage et notamment aussi l'ancrage du moi ressource inspiré de la PNL

DE NOMBREUX EXERCICES RESPIRATOIRES : La respiration, un fondamental qui sera notre fil conducteur, une ressource précieuse pour nous aider à trouver la détente, le lâcher prise et activer notre système para sympathique (source naturelle de bien-être et de relâchement)

MASSAGE : De manière optionnelle, pour ceux qui le souhaitent, il sera possible de **bénéficier d'un massage** grâce aux douces mains de Dori Maria qui sera présente à nos côtés (30 minutes à 1 H 30)

Et pendant ce séjour je vous amènerai à porter une attention toute particulière à tout ce qui se passe en vous, apprendre à être **à l'écoute de vos sensations, de vos ressentis** (trop souvent mis à mal dans ce monde où tout va vite)

Et pour finir : **un stage à votre image** car j'ai à cœur de m'adapter à vos besoins. Que ce soit pour les exercices corporels, comme pour les médiations guidées, si vous avez un besoin particulier je ferai au mieux pour y répondre

Nous alternerons entre des temps collectifs et des moments d'intégration et de détente

ORGANISATION ET PLANNING :

5 jours : du lundi 28 octobre à partir de 17 h 00 au vendredi 1er novembre début d'après-midi après un brunch partagé (chambre à libérer à 10h)

Les horaires seront susceptibles d'être modifiés pour s'adapter aux besoins du groupe

Exemple d'une journée type :

- 7 h 00 à 8 H 30 : Pratique libre pour ceux qui voudraient
- 8 h 30 : Petit déjeuner
- 9 h 30 à 12 h 30 : Activités en commun (gym douce, yoga aérien...)
- 12 h 30 à 16 H 00 : Déjeuner puis temps libre (détente, lecture, randonnée ou balade en nature)
- 16 h 00 à 18 h 30 : Activités psychocorporelles en commun
- 18 H 30 à 19 h 30 : Pratique libre pour ceux qui voudraient
- 19 H 30 : Dîner
- Soirée : temps libre, détente, lecture, partage en commun, jeux de société ou autres activités à partager, chacun devant se sentir libre de faire ce dont il aura envie ou besoin le jour J (pratique libre également pour ceux qui voudraient)

TARIFS ET CONDITIONS

- **597 €** tout inclus ensemble des activités, hébergement, pension complète
- **Limité à 11 participants**
- ce stage est **complètement accessible aux débutants** (que vous soyez sportif ou pas du tout). Des adaptations vous seront proposées si un mouvement ne vous convenait pas ; l'objectif étant de prendre soin de soi, tout en douceur, en respectant les limites de notre corps.
- **Pour valider votre inscription versement d'un acompte de 180€.**

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

Contact : Aurore

Par téléphone : **06.12.39.92.01**

Mail : kauracoEUR@outlook.fr