

Séjour d'immersion

Il y a quelque chose qui n'est pas cohérent dans votre vie ?

Vous le pressentez mais vous ne savez pas le nommer ?

Vous savez déjà le nommer mais vous ne savez pas quoi en faire ?

Vous avez besoin de prendre des décisions importantes ? De vous poser des vraies questions ?

Votre corps ne vous obéit plus ? Les pathologies s'installent ?

Vous avez besoin de changer de cap dans votre vie professionnel, personnel ou amical ?

Vous avez besoin de créer de l'espace dans votre vie pour vous rendre plus disponible ?

C'est juste une décision à prendre !

Je vous propose **une Expérience Immersive de 4 jours**, pour relier l'intelligence mentale à l'intelligence émotionnelle afin de **créer des choix de vie qui vous correspondent**.

Trouvez votre propre recette pour savourer la vie, ce séjour vous apportera des ingrédients nécessaires !

Durant ce séjour, plusieurs voies d'exploration se présentent à vous, afin de cheminer vers un détachement et une prise de recul. **Il s'agit non seulement de réinformer notre mental mais de faire des expériences qui vous révèlent et qui vous transforment.**

PROGRAMME

Jeudi

- 9h-12h00 L'arrivée de tous, installation dans les chambres et soins somato pour ceux que je n'ai pas vu
- 12h13h00 Accueil du groupe, présentation du séjour et des participants
- 13h00-14h30 Le repas
- 14h30 -16h30 Une conférence sur le développement psycho-affectif de l'enfant, La connaissance de soi et de ses blessures
- 16h45-19h00 Une randonnée du coucher du soleil
- 19h30-20h30 Repas
- 20h30 Tirage des cartes, poser ses intentions pour le week-end, soirée d'intégration

Vendredi

- 7h-8h00 Rituel du matin, yoga, étirements, respiration
- 8h00-9h00 Petit déjeuner
- 9h30-11h30 Identifier ses besoins et ses valeurs afin de créer un projet de vie en pleine conscience (avec une pause en mouvement)
- 12h00-13h30 repas

14h00- 17h00 une randonnée + 45mn de pause, Alignement : corps – âme – esprit, comment définir la spiritualité ?

18h30-19h30 repas

20h00-21h00 Echange avec le groupe, témoignages, soirée musicale

Samedi

7h -8h00 Rituel du matin, yoga, étirements, respiration

8h00-9h00 Petit déjeuner

9h30-11h30 La honte, l'égo, l'orgueil – comment apaiser nos blessures narcissiques ?

12h00-13h30 repas

14h00-15h00 Faire le vide pour créer de l'espace. Se connecter à notre vraie nature

15h00-18h00 Temps méditatif (lectures, promenade, méditation, temps de silence, coloriage de mantras...)

18h30-19h30 Repas

20h00 Projection du film « Wake-UP 2 Tout est information » puis débat

Dimanche

7h -8h00 Rituel du matin, yoga, étirements, respiration

8h00-9h00 Petit déjeuner

9h00 – 15h00 Randonnée avec un pique-nique + Qu'est-ce que la joie et comment accueillir la vie.

15h-16h00 Cercle de clôture

Courte présentation des intervenants

Lien calendly pour : un rdv téléphonique de 20 mn ou /et réservation avec lien stripe pour payer un acompte

Modalités :

- Séjour en groupe de 12 à 18 personnes
- Dates : du vendredi 10 au lundi 13 octobre 2025 (ou 3 au 6 /10 ?) possibilité de venir la veille au soir
- Lieu : Gites « Terres Clôt du Jay », 04250 Clamensane, <https://www.gites-haute-provence.com/>
- Couchage sur place (6 chambres individuelles + 6 chambres doubles)
- Restauration sur place, pension complète
- Tarif : 600 € par personnes (pension complète et hébergement 3 nuits compris) , paiement en 4 fois possible
- Le contenu du programme est indicatif, des modifications (en mieux) peuvent survenir
- En cas de météo défavorable les activités yoga ou qi gong et de courtes balades seront proposées
- Une séance individuelle en somatopathie est prévue pour chaque participant courant le mois de septembre, pour des personnes éloignées géographiquement (une séance en visio en septembre puis une séance de 30 mn le vendredi matin)