

- Séjour d'immersion -

Apprenez, Ressentez, Explorez : un séjour immersif qui transforme !

« Je me lève, je pose les pieds par terre et hop ! Je me fais littéralement aspirer par la vie extérieure.

Mes pensées tournent trop vite, je mange sans en avoir conscience, je suis en apnée tout au long de la journée. J'exécute machinalement. Mon pilote automatique est activé, j'agis en fonction de mes conditionnements. Mon quotidien me déborde.

Le soir arrive. Je n'ai pas vu la vie passée... »

Et si ce parcours n'était pas une fatalité ?

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 les 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.**

Notre proposition :

- Renouer avec votre corps : des « rituels santé » simples et efficaces pour vous ancrer dans le quotidien.
- Des conférences et des exercices pratiques sur le développement psycho-affectif de l'enfant, un travail sur l'identification de vos besoins et de vos valeurs hautes, pour mieux vous connaître
- La rencontre avec notre égo et comment dépasser notre orgueil ?
- Oser parler de la spiritualité, du silence et de la joie – à quoi êtes-vous connecté(e)s ?
- Et pour intégrer toutes ces notions, nous allons randonner dans un cadre exceptionnel de Clamensane

Modalités :

- Séjour en groupe de 12 à 18 personnes
- Dates : du jeudi 9 au dimanche 12 octobre 2025 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 : 650 € par personnes (pension complète et hébergement 3 nuits compris) , payement 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)

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