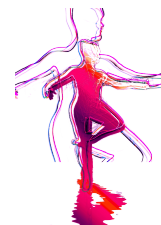


Atelier du Corps Positif
Eglantine Goussiez-Soret
07 81 98 01 40
mail : e.goussiezsoret@yahoo.fr
site : www.lecorpspositif.fr



DOSSIER D'INSCRIPTION
au séjour Bien-être
« Vivre au présent : séjour Bien-être sur l'Ile de Groix »
du 13 au 19/20 avril 2019

(Le stage se termine le vendredi à 15h mais vous pouvez rester gratuitement sur les lieux jusqu'au samedi 10h)

Ce séjour est un moment de Bien-être, un temps de détente.

La détente est un temps indispensable à l'avancée personnelle et spirituelle de la personne. Ce stage est donc destiné à vous permettre de vivre l'instant présent pendant 5 jours et demi, de se connecter à soi dans un cadre privilégié, accompagné par Eglantine Goussiez-Soret, organisatrice du stage et thérapeute psycho-corporelle, et secondé par Dominique Lièvre, art-thérapeute et habitante de l'Ile de Groix.

Les objectifs

- vivre à l'instant présent
- se connecter à la nature omniprésente sur l'Ile
- ressentir son corps et ses émotions

Les Activités proposées

Ancrage et relaxation sur la plage : Une séance guidée pour se connecter aux éléments de la nature (fermer les yeux et écouter le bruit des vagues, sentir l'odeur du sable mouillé, toucher la roche), à sa respiration, à ses ressentis.

Marche consciente : Guidée par Dominique qui marche tout les jours sur l'Ile de Groix et Eglantine qui sera à l'écoute de vos ressentis, expérimentez la marche en silence, et la conscience du mouvement, mais surtout contemplez les paysages grandioses de Groix (Phare des Chats, Falaises de pen Men, plage de sables fins des Grands sables).

Land Art : Création à partir des éléments récoltés sur la plage, vivez votre créativité, accompagnée par Dominique art-thérapeute.

Massages : ensemble sur la plage, soyez tour à tour masseur et receveur, à l'aide de quelques gestes simples, plongez dans la douceur du toucher bienveillant, accompagné par Eglantine, enseignante en massage (formée aux massage chinois et massage « douceur du monde » de Dominique Jacquemay).

Le programme du stage

Samedi : arrivée entre 17h et 19h (merci de me préciser votre heure d'arrivée du bateau, afin que je puisse venir vous chercher au port)

Accueil échelonné en fonction des arrivées des bateaux, autour d'un petit buffet.

Petit cercle de parole.

Dimanche :

- 10h30-12h : rdv sur la plage pour une séance d'ancrage et de relaxation
- 14h-15h30 : Marche consciente et découverte de l'île
- 16h30-17h : Temps individuel de conscience de soi (guidé puis libre)
- 17h-18h30 : Cercle de parole

Lundi :

- 10h30-12h : rdv sur la plage pour une séance de Land Art (création à base de ce que l'on trouve sur la plage accompagné par Dominique, art-thérapeute).
- 14h-15h30 : Marche consciente et découverte de l'île
- 16h30-17h : Temps individuel de conscience de soi (guidé puis libre)
- 17h-18h30 : Cercle de parole

Mardi :

- 10h30-12h : rdv sur la plage pour une séance de relaxation et de massage
- 14h-15h30 : Marche consciente et découverte de l'île
- 16h30-17h : Temps individuel de conscience de soi (guidé puis libre)
- 17h-18h30 : Cercle de parole

Mercredi :

- 10h30-12h : rdv sur la plage pour une séance de Land Art
- 14h-15h30 : Marche consciente et découverte de l'île
- 16h30-17h : Temps individuel de conscience de soi (guidé puis libre)
- 17h-18h30 : Cercle de parole

Jeudi:

- 10h30-12h : rdv sur la plage pour une séance de relaxation et de massage
- 14h-15h30 : Marche consciente et découverte de l'île
- 16h30-17h : Temps individuel de conscience de soi (guidé puis libre)
- 17h-18h30 : Cercle de parole

Vendredi :

- 10h30-12h30 : Rdv sur la plage pour clôturer le stage

Vous pourrez reprendre le bateau à ce moment là ou rester profiter des lieux jusqu'au lendemain 10h.

Modalités pratiques

Logement :

Vous serez logés dans un gîte dans le 2ème village de l'Ile LOCMARIA, au sud de l'Ile, face à l'océan. Vous serez à 5 minutes à pied de la plage.

Pour le stage, j'ai loué un gîte bien situé qui comprend 4 chambres, 3 avec lits doubles et une avec 3 lits. Le prix de l'hébergement est à votre charge, il est de 1087€ pour le gîte entier, ce prix sera donc divisé en fonction du nombre de stagiaire qui peut varier de 3 à 8, ce qui vous en coûtera par pers de 333€ à 120€ (pour une chambre partagée et 8 stagiaires).

Pour assurer la bonne organisation du séjour, je vous demanderai le règlement max de l'hébergement (soit 333€) à l'inscription et nous régulariserons (si vous êtes plus de 3 stagiaires, je vous rendrai de l'argent) dès le premier jour du stage en fonction du nombre de participants.

Repas :

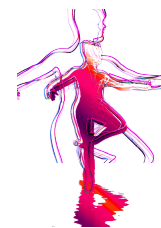
Les repas font partie du séjour et de la vie de groupe. Dans le gîte, une grande cuisine est à votre disposition pour la confection de vos repas.

Le premier jour, je vous accompagnerai pour faire vos courses et nous vous apporterons le pain chaque matin.

Si vous désirez ne pas cuisiner le soir, vous pouvez choisir de prendre vos dîner dans un restaurant traditionnel (Le marsouin) à 2 min à pied de la maison, cela vous en coûtera entre 15 et 25€ repas.

Si vous désirez bénéficier d'une séance d'accompagnement individuel, il nous sera possible d'organiser sur le temps du stage un ou deux rendez-vous d'une heure (50€).

Atelier du Corps Positif
Eglantine Goussiez-Soret
07 81 98 01 40
mail : e.goussiezsoret@yahoo.fr
site : www.lecorpspositif.fr



DOSSIER D'INSCRIPTION
au séjour Bien-être
du 13 au 19/20 avril 2019

(Le stage se termine le vendredi à 15h mais vous pouvez rester gratuitement sur les lieux jusqu'au samedi 10h)

Le tarif est de 316€.

**PROMOTION : POUR UNE INSCRIPTION AVANT LE 12 MARS 2019,
BENEFICIEZ DE-20%, soit 252€.**

Pour valider votre inscription, merci de m'envoyer votre dossier complet
à l'adresse suivante :

Eglantine Goussiez-Soret, Atelier du Corps Positif,
30 rue Victor Hugo 49130 Les Ponts de Cé

- la fiche d'inscription signée ci-après
- la fiche de règlement signée ci-après
- 3 chèques libellés au nom d'Eglantine GOUSSIEZ-SORET
 - un de 158€ (acompte stage) encaissé à l'inscription (si promo : 126€)
 - un de 158€ (solde stage) encaissé au début du stage (13/04/2019) (si promo : 126€)
 - un de 120€ (acompte hébergement) encaissé à l'inscription
 - (le solde de l'hébergement sera réglé le premier jour du stage- le prix définitif vous sera indiqué par mail quelques jours avant le début du stage)

Vous recevrez confirmation de votre inscription par mail à la réception du dossier,
avec rappel des modalités pratiques.

Entre temps si vous avez des questions, n'hésitez pas à me joindre au 07 81 98 01 40.

DOSSIER D'INSCRIPTION : « Vivre au présent : séjour Bien-Etre sur l'Ile de Groix »
du 13 au 19/20 avril 2019

Nom* :

Prénom* :

Age* :

Adresse* :

Téléphone* :

Email* :

Voici quelques questions pour m'aider dans la préparation du stage et me permettre de mieux vous connaître. A vous de jouer !
Comment avez-vous eu connaissance de ce stage ?

Vos motivations pour participer à ce stage :

Avez-vous des problèmes de santé dont vous souhaitez me faire part ?

Etes-vous déjà venu(e) sur l'Ile de Groix ?

Si vous avez des allergies ou des habitudes alimentaires particulières, merci de nous les préciser.

HEBERGEMENT : Pour le logement, je vous propose de m'indiquer vos préférences, sans aucune garantie. Si vous êtes finalement logé(e) en chambre double ou triple, le prix sera moindre qu'en chambre seule.
La composition se fera une fois tous les stagiaires inscrits.

Entourez vos préférences :

- Je préfère dormir en chambre simple
- Je préfère dormir en chambre double ou triple
- Nous sommes un couple et pouvons partager un lit double
- Je n'ai pas de préférences

Remarques :

Fait à :

Le :

Signature :

Je vous rappelle que ce stage ne peut et ne doit pas remplacer un diagnostic, un suivi et /ou un traitement médical.

Le Règlement intérieur du stage

- L'inscription est validée à réception du dossier complet et encaissement du premier chèque d'arrhes.
- Si le 13/03/2019 le nombre minimum d'inscrits au stage (soit 3 participants) n'est pas atteint, le stage sera annulé et tous les chèques seront restitués.
- Si vous souhaitez une facture, merci de la demander avant le stage.
- En cas de désistement plus de 40 jours avant le stage, seuls les frais de dossier de 30€ vous seront retenus.
- En cas de désistement moins de 40 jours avant le début du stage, le premier chèque d'acompte de 143€ vous sera retenu, le reste vous sera restitué.
- Chaque participant est responsable du lieu de stage, il est tenu de laisser les lieux dans un état rangé, correct (vaisselle faite et rangée), même si le ménage n'est pas demandé (il sera effectué par une femme de ménage à notre départ). Si des dégradations sont observées, un dédommagement peut vous être demandé.
- Au sein des activités, les participants s'engagent à respecter la parole de chaque membre du groupe.
- Aucun des exercices proposés n'est obligatoire, chacun choisit ou non de participer, sans toutefois perturber la pratique des autres membres.
- En vous inscrivant à ce stage, chaque participant a conscience que ce stage n'est pas à but médical, et ne doit pas modifier ni son suivi, ni son traitement médical.

Fiche : Comment venir sur l'Ile de Groix ?

Départ de la gare maritime de Lorient

- **Voiture :**

Prévoyez du temps pour vous garer, soit gratuitement sur le parking de la gare maritime (les places sont rares) ou dans les rues de Lorient (attention beaucoup de Zone bleue limitées à 3h). Vous avez également des parkings payants (près de la gare maritime ou dans la ville).

- **Train :**

Quand vous arrivez en gare de Lorient, cherchez le bus n° 2 qui vous mènera à la gare maritime gratuitement sur présentation du billet de bateau (d'où l'intérêt de réserver). Attention le dimanche c'est la ligne 3 qui fait ce trajet, sinon vous avez le 20 qui peut vous emmener jusqu'au quai des indes (ensuite à pied longer les quais vers la gare maritime pendant 5 min).

Attention en été, le festival interceltique bouscule la circulation des bus et le stationnement des voitures.

Vous prendrez le bateau à la gare maritime de Lorient pour embarquer avec la Compagnie océane pour 45 minutes de traversée.

Pensez à réserver vos billets pour ne pas vous trouver bloqué(e) sur le continent. (lien pour réserver : <http://www.compagnie-oceane.fr>).

(Si vous voyagez sur le bateau l'Ile de Groix, vous aurez peut-être la chance de trouver sur le quai d'embarquement des conteneurs oranges devant le bateau pour vos bagages, vous les retrouverez à la sortie et vous aurez les mains libres pour la traversée.)

Départ de la Lorient- la base

(EXCLUSIVEMENT L'ETE)

Vous prendrez le bateau avec la compagnie Escal'ouest (<https://www.escal-ouest.com/index.php/traversee-lorient-groix-a-r-2/>). Vous renseignez pour les horaires et les stationnements.

Pensez à réserver vos billets pour ne pas vous trouver bloqué(e) sur le continent.

Départ de Port Louis

(EXCLUSIVEMENT L'ETE)

Vous prendrez le bateau au Port La pointe pour embarquer avec la Escal'ouest (<http://www.escalouest.com/port-louis-groix.html>). La traversée dure 35 min et coûte moins cher. Le stationnement à Port Louis est gratuit.

Pensez à réserver vos billets pour ne pas vous trouver bloqué(e) sur le continent.

Une fois sur L'Ile de Groix, Bienvenue au port Tudy.