

Séjour Nature et Bien-Etre

(Les 5 mouvements énergétiques de la médecine chinoise)

Ile de Groix

du 30 mai au soir au 06 juin au matin 2020



La journée type :

- 9h10 : Réveils énergétiques 20min
- Temps de partage
- Atelier de médecine chinoise sur le thème du jour
- Repas
- Marche consciente environ 2h et/ou Méditation-relaxation guidée
- 18h30 : temps de partage du groupe
- Repas

Ce stage explore les 5 éléments de la médecine traditionnelle chinoise, c'est-à-dire les 5 énergies principales qui régissent la nature, notre corps, nos émotions.

L'énergie du Métal : la respiration, peau, la protection, le lien à l'autre, la tristesse, la sensibilité...

L'énergie de l'Eau : (possibilité de faire de la marche aquatique) : énergies innées, les énergies reproductrices, et fécondes, la mémoire, nos peurs profondes et la confiance

L'énergie du Bois : le Foie, l'adaptation et la souplesse, les émotions, la bienveillance, ...

L'énergie du Feu : L'énergie yang, le sommeil, la présence, l'amour, ...

L'énergie de la Terre : La digestion et l'alimentation, la sérénité, les pensées qui tournent en rond...

Un dernière journée sur la globalité et l'unité de l'être : le lien entre les 5 énergies, l'énergie créatrice, la joie...

2 soirées discussions vous seront proposées (facultatifs) : « Accepter son corps sans condition » et « La souffrance, delta entre mon rêve et ma réalité »

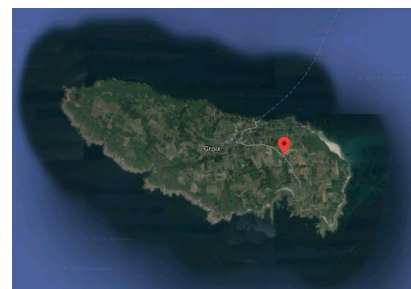
Le stage commencera le samedi soir, et se terminera le samedi matin suivant.

Je vous propose de vivre ce stage au rythme de notre corps, c'est -à -dire de faire tout nos déplacements à pied. Vivre à pied, permet de ressentir le temps différemment. Les déplacements deviennent alors un vrai temps de vie. Vous vivrez l'île dans ses vraies dimensions.

Modalités pratiques

Logement :

Dans une maison du village de Kerampoulo à proximité du port, des plages, du bourg. Cette maison à l'écart des routes et des touristes permet de vivre dans un écrin de verdure. Au bout du jardin, vous trouverez un lavoir (un parmi les nombreux lavoirs de l'Ile de Groix).



Dans cette maison, 3 chambres sont attribuées à votre logement avec une salle de douche commune. Une chambre avec 3 lits simples, une chambre avec un lit double (que l'on doit traverser pour accéder à la première chambre) et une autre avec un lit double. Les tarifs ci-dessous dépendront de ces différentes chambres.

Dans le jardin, il y aura également la possibilité de planter sa tente si plus de 4 participantes, dans ce cas une autre salle de douche sera accessible.

Au rez-de-chaussé, une cuisine ouverte, et une pièce de vie nous permettront les activités d'intérieures.

Repas : Nous cuisinerons ensemble des produits frais, biologique dans la simplicité.

Suite à la décision commune, nous ferons nous-même les repas.

Etant donné que le stage commencera le samedi soir (pour faciliter votre voyage sur la journée du samedi), nous nous organiserons avec des locaux pour que les courses des premiers jours soient faites avant notre arrivée et notamment pour bénéficier des produits frais du marché le samedi matin.

Les Tarifs

Tarif (logement+ ménage final+ activités+ frais de dossier)			
Chambre seule	615€	Chambre partagée à 3	535€
Chambre traversante ou partagée à 2	565€	Tente (si plus de 4 participantes)	505€

Il ne comprend pas : votre transport, les repas, le forfait linge (10€ supplémentaire, prêt des draps et d'une serviette de plage), l'activité marche aquatique (car prestataire extérieure) 12€ par pers prêt de matériel compris.

L'attribution des chambres se fera en fonction des souhaits des stagiaires dans la limite des possibles.

Paiement

Le paiement du stage se fera en trois fois (pour un paiement plus échelonné me consulter):

- 2 chèques libellés au nom d'Eglantine GOUSSIEZ-SORET
 - un de 180€ encaissé à l'inscription
 - un de 180€ encaissé le 10 avril 2020
- le solde restant vous sera demandé dès l'attribution des chambres et sera encaissé le 22 mai 2020 (une semaine environ avant le stage).

Pour valider l'inscription, j'aurais besoin des deux premiers chèques.