

Stage

« Massage et découverte de l'île »

Ile de Groix (56)

Week-end de l'Ascension

Du jeudi 13 mai après-midi au dimanche 16 mai à midi

2021



Contenu du stage

Massage

12,5 h de cours de massage pour apprendre un massage global corps et visage créé par Eglantine Soret-Goussiez. Massage inspiré du massage traditionnel chinois et du massage « Douceur du Monde » corps et visage de D.Jacquemay.

Massage doux et enveloppant favorisant la détente et le bien-être corporel et émotionnel.

Découverte de l'île

4 balades de 2h à la découverte de l'île de Groix

Energétique

Auto-massages : 1 séance d'auto-massages favorisant le sommeil

Yoga nidra ou relaxation guidée : 2 séances pour découvrir cette pratique à mi-chemin entre détente et spiritualité

Eveil des sens à la plage : temps de ressenti sur la plage : écoute des sons, lumières du ciel, sensation du toucher ,

Un emploi du temps type est donné en annexe, afin que vous vous fassiez une idée de votre séjour. Celui-ci demeure modifiable.

Votre Hôte et intervenante

Eglantine Soret-Goussiez, thérapeute psycho-corporelle, enseignante massage, yoga nidra et auteure de livres de développement personnel.

Diplômée praticienne en médecine traditionnelle chinoise en 2011 (massage -tuina - , acupuncture et pharmacopée) et certifiée du massage « douceur du Monde Corps et Visage en 2013.

Je vous reçois dans ma maison sur l'île de Groix où j'organise des stages depuis 2017.

Votre séjour

Le logement

Logement en gîte.

Une première maison où se feront les activités intérieures du stage, est située dans le petit village de Kerampoulo. Dans cette maison, l'étage est à votre disposition avec 1 chambre pour une personne seule, 2 chambres à partager à 2 et une salle de douche.

Dans la seconde maison située dans le village voisin de Kerliet (5 min à pied), vous trouverez une chambre simple, une chambre à partager à 2, et une salle de douche.

Les repas

Les repas seront pris en commun, composés de produits bio (autant que possible).

Les courses seront faites en avance mais la préparation des repas sera à la charge de tous les participants.

Nous vivons ensemble dans une maison, il revient donc à l'ensemble du groupe de tenir la maison propre, même si un ménage final sera effectué après notre passage dans la maison principale.

Infos générales

- Toutes les pratiques sont des pratiques de Bien-Etre. Il ne s'agit ni d'une pratique médicale, ni d'une pratique de masso-kinésithérapie, ni d'une pratique à caractère sexuelle.
- Nombre de participants de 4 à 10 personnes.
- Les massages se pratiquent en maillot de bain avec de l'huile de massage, dans le strict respect de l'intimité de chacun.
- Un support de cours vous sera donné pendant le stage.

Les Tarifs et paiement

Le tarif de base de ce stage est de 472€.

Le forfait de base

- inclut : toutes les activités, l'hébergement, les courses.
- n'inclut pas : votre transport

En supplément :

- Chambre seule : + 70€
- Forfait linge (draps, 1 serviette) : + 10€

Le matériel dont vous aurez besoin : un tapis de sol, des chaussures pour la balade, ...

Le paiement se fait par chèque uniquement.

Un acompte de 150€ est encaissé pour valider la réservation.

Le solde est demandé à la réservation mais encaissé une semaine avant le début du stage.

(possibilité d'étalonner le solde en 2 ou 3 chèques qui seront encaissés avant le stage aux dates que vous souhaitez).

Si le stage doit être annulé (situation sanitaire, ou manque de stagiaires, ...) le stage vous sera entièrement remboursé.

Si vous devez annuler votre participation au stage,

- le stage est entièrement remboursé si cas de force majeure suite à une infection au covid-19
- entièrement remboursé si annulation avant le 1er février
- solde remboursé si annulation avant le 15 mars, l'acompte ne sera pas remboursé.

Fiche de renseignement

« pour que je puisse préparer le stage au mieux, j'aime bien vous connaître »

Qui êtes-vous ?

Nom : _____

Prénom : _____

Date de naissance : _____/_____/_____

Profession : _____

Coordonnées

Tel : _____

Mail : _____

Adresse : _____

Votre motivation

Quel est votre but pour participer à ce stage ? _____

Avez-vous déjà des expériences de massage ? _____

Connaissez-vous l'île de Groix ? _____

Le séjour

- Souhaitez-vous (dans la limite des places disponibles) une chambre seule pour 70€ supplémentaire ? Oui ou Non
- Souhaitez-vous le forfait linge à 10€ (comprenant vos draps et une serviette de bain, ceci afin d'alléger vos bagages) ? Oui ou Non

Si vous faites ce séjour avec une personne que vous connaissez et avec qui vous souhaitez partager une chambre, merci de noter son nom : _____

Votre alimentation

Puisque je ferai les courses pour notre séjour, j'ai besoin de connaître vos préférences alimentaires.

Etes-vous :

- végétarien ?
- flexivore (peu de protéines animales) ?
- Omnivore (je mange de tout) ?

Avez-vous des allergies alimentaires ? _____

Y-a-t il des aliments que vous ne mangez pas du tout ? _____

Y-a t-il des aliments qui vous sont indispensables ? _____

Vos boissons préférées : _____

Commentaires : _____

Fiche d'inscription

Nom, Prénom : _____

- Je m'inscris au stage « Massage et découverte de l'île » du 13 au 16 mai 2021.
- Je verse un acompte de 150€ en chèque* qui sera encaissé dès réception de ce courrier
- Je joint à mon inscription un ou 2 chèques* qui correspondent au solde du stage
 - soit la somme de 322€ (472-150)
(+ éventuellement le forfait linge de 10€ et/ou le supplément chambre seule de 70€)
 - le dernier chèque sera encaissé une semaine avant le début du stage.

* libellé à l'ordre d'Eglantine Goussiez-Soret.

L'inscription est à envoyer à Eglantine Soret-Goussiez, Atelier du Corps Positif,

30 rue V. Hugo 49130 Les Ponts de Cé

En m'inscrivant à ce stage, je m'engage à

- respecter l'intimité des personnes que je serais amené à masser durant le stage
- respecter les mesures barrières en vigueur au moment du stage.
- Vivre en collectivité : participer à l'élaboration des repas, à la tenue des pièces de vie
- à rendre la chambre et la salle de douche où je loge, propres

Fait à _____, le _____

Signature :

Annexe 1 : Emploi du temps type

	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
8h		Réveil énergétique	Réveil énergétique	Ballade matinale (exo sur plage 45min)
8h30				
9h				
9h30				
10h				
10h30		Massage	Massage	Massage
11h				
11h30				
12h				
12h30				
13h				
13h30				
14h				
14h30	Massage	Découverte	Découverte	
15h				
15h30				
16h	Découverte	Massage	Massage	
16h30				
17h				
17h30	REPAS	REPAS	REPAS	
18h				
18h30				
19h	Relaxation et Auto-Massage Sommeil	Relaxation Yoga Nidra	Relaxation Yoga Nidra	
19h30				
20h				
20h30				
21h				
21h30				
22h				

Annexe 2 : Comment venir à l'île 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).

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 (lien pour réserver : <http://www.compagnie-oceane.fr>).

(Si vous voyagez sur le bateau l'île 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 Port Louis

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.

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