

## Stage

### « A l'écoute de son guide intérieur »

*Langage du corps et des émotions*

Ile de Groix (56)

Printemps

Du mercredi 16 juin 14h au dimanche 21 juin à midi

2021



# Contenu du stage

## Ateliers de groupe

### Le guide intérieur :

- partage sur la notion d'intériorité, d'écoute de soi.
- Qui décide en moi ? Le mental ou le guide intérieur

### Langage des émotions et de l'intuition

- Qu'est ce qu'une émotion ? Description et réflexion sur la naissance et l'évolution naturelle des 5 émotions de bases
- Conscience et partage des signes de la vie

### Langage du corps

- Comment les maux/mots du corps nous guident-ils ?
- Décodage des maux les plus courants (douleurs, toux, trouble du sommeil, trouble digestif, ...)
- Notion de plein et de vide dans les manifestations corporelles
- Mise en pratique pour un éclairage sur le sens de vos propres maux du moment.

## Marche/ Balade

Marche consciente de 2h pour être à l'écoute de soi à travers la nature qui nous environne.

Le mouvement de la marche accompagne les changements intérieurs par le simple mouvement d'avancer.

## Energétique

**Conscience de mes maux** : Relaxation pour développer la conscience de soi : corporelle, émotionnelle et spirituelle

*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-spirituelle ancrée sur le langage du corps, enseignante massage, yoga nidra et auteure de livres de développement personnel.

Après des études de médecine de 5 ans, je suis 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.

Installée sur Angers depuis 2013.

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

## *Infos générales*

- Toutes les pratiques sont des pratiques de Bien-Etre. Il ne s'agit ni d'une pratique médicale, ni paramédicale.
- Nombre de participants de 4 à 7 personnes.

# Votre séjour

## Le logement

Logement en gîte.

La maison 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.

Les activités et les repas se prendront au rez de chaussée ou dans le jardin si le temps le permet.

## 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.

# Les Tarifs et paiement

**Le tarif de base de ce stage est de 593€.**

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€

**Tarif extérieur** : pour les Groisillons qui souhaiteraient participer au stage : 400€  
(480€ avec les repas).

**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 200€ 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 majeur suite à une infection au covid-19
- entièrement remboursé si annulation avant le 1<sup>er</sup> mars
- solde remboursé si annulation avant le 1<sup>er</sup> avril

# 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 ? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

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 ferais 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 « A l'écoute de son guide intérieur» du 16 au 20 juin 2021.
- Je verse un acompte de 200€ 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 393€ (593-200)  
(+ 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 envoyé 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 la parole des personnes que je serais amené à rencontrer 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

	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
8h30		Réveil énergétique	Réveil énergétique	Réveil énergétique	Balade et Travail Énergétique sur La plage
9h					
9h30					
10h			Marche Consciente		
10h30		Partage du matin		Partage du matin	
11h		Atelier Le langage Des émotions		Atelier Le langage Des émotions	
11h30					
12h					
12h30					
13h					
13h30					
14h		Marche Consciente		Atelier Le langage du corps 2é partie	
14h30	Conscience De mes maux		Partage		
15h			Atelier Le langage du corps 1é partie		
15h30	Partage et Présentation	Atelier Le langage du corps 1é partie		Partage	
16h					
16h30	Atelier Le guide Intérieur				
17h					
17h30					
18h	Petite balade		Conscience de Mes maux		
18h30					
19h					
19h30					
20h					
20h30			Discussion « Accepter : un chemin de Confiance »		
21h		Yoga nidra		Yoga nidra	
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.**