

## Stage

### « Massage et découverte de l'île »

Ile de Groix (56)

Fin août 2021

Du samedi 21 août après-midi au jeudi 26 août à midi



## Contenu du stage

### Massage

20h 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

6 ballades de 2h à la découverte de l'île de Groix

### Energétique

*Automassages : 3 séances d'auto-massages*

*Yoga nidra ou relaxation guidée : 3 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 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 ou en camping (matériel fourni).

La 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 le jardin, installation de 2 ou 3 tentes individuelles (matelas et linge de lit fourni).

Accès à la salle de douche du rez de chaussé.

## Les repas

Les repas seront pris en commun, composé 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.

## 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 maillots 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 712€.**

Le forfait de base

- inclut : les cours, l'accompagnement de la découverte de l'île, l'hébergement, les courses.
- n'inclut pas : votre transport

En supplément :

- Chambre seule : + 90€
- Forfait linge : + 10€
- Camping : réduction de 90€

**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> mai
- solde remboursé si annulation avant le 15 juin

# 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 90€ supplémentaire ? Oui ou Non
- Souhaitez-vous en logement en camping (90€ moins cher) ?  
Oui ou Non ou Pourquoi pas
- 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 « Massage et découverte de l'île » du 21 au 26 août 2021.
- Je verse un acompte de 250€ 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 462€ (712-250)  
(+ éventuellement le forfait linge de 10€ et/ou le supplément chambre seule de 90€ ou – 90€ si logement en tente )
  - 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*





|       | SAMEDI                   | DIMANCHE           | LUNDI   | MARDI              | MERCREDI                 | JEUDI  |
|-------|--------------------------|--------------------|---|--------------------|--------------------------|--|
|       |                          |                    |   |                    |                          | Ballade matinale<br>(relaxation,<br>Éveil des sens<br>Sur la plage<br>45min) |
| 8h    |                          |                    |   |                    |                          |  |
| 8h30  |                          | Réveil énergétique | Ballade matinale<br>(relaxation,<br>Automassages<br>1h) | Réveil énergétique | Réveil énergétique       |  |
| 9h    |                          |                    |   |                    |                          |  |
| 9h30  |                          |                    |   |                    |                          |  |
| 10h   |                          |                    |   |                    |                          |  |
| 10h30 |                          | Massage            |   | Massage            | Massage                  | Massage  |
| 11h   |                          |                    |   |                    |                          |  |
| 11h30 |                          |                    |   |                    |                          |  |
| 12h   |                          |                    |   |                    |                          |  |
| 12h30 |                          |                    |   |                    |                          |  |
| 13h   |                          |                    |   |                    |                          |  |
| 13h30 |                          |                    |   |                    |                          |  |
| 14h   |                          |                    |   |                    |                          |  |
| 14h30 | Massage                  | Découverte         | Massage   | Découverte         | Découverte               |  |
| 15h   |                          |                    |   |                    |                          |  |
| 15h30 |                          |                    |   |                    |                          |  |
| 16h   |                          |                    |   |                    |                          |  |
| 16h30 | Découverte               |                    |   |                    |                          |  |
| 17h   |                          |                    |   |                    |                          |  |
| 17h30 |                          | Massage            |   | Massage            | Massage                  |  |
| 18h   |                          |                    |   |                    |                          |  |
| 18h30 | REPAS                    | REPAS              | REPAS   | REPAS              | REPAS                    |  |
| 19h   |                          |                    |   |                    |                          |  |
| 19h30 |                          |                    |   |                    |                          |  |
| 20h   |                          |                    |   |                    |                          |  |
| 20h30 |                          |                    |   |                    |                          |  |
| 21h   | Relaxation<br>Yoga Nidra | Automassages       | Relaxation<br>Yoga Nidra                                | Automassages       | Relaxation<br>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.**