



Les émotions : souffles et mouvements

Stage du lundi 24 au samedi 29 avril 2023 à Mérinchal dans la Creuse (23)

Une invitation à plonger dans le **calme**, se reconnecter à son **corps**
et, danser avec les **émotions**

Le stage :

- ★ 6 jours et 5 nuits à Marlanges (commune de Mérinchal) dans la Creuse (23).
- ★ Arrivée le lundi 24 avril à 17h00 et départ samedi 29 avril après le déjeuner.
- ★ Hébergement en demi-pension - pension complète - pas de pension (*)
- ★ Ouvert à tous les niveaux de pratique, débutants et expérimentés.

Au programme :

- **Méditations** : assise, debout, allongé
- **Mouvements** : qi gong, marches, expression corporelle
- **Souffle** : exercices respiratoires, relaxations
- **Présence - conscience** : yoga nidra, méditations guidées
- **Bain de nature** : contemplations, balades
- **Echanges / enseignements / partages** : comment nous, dans notre culture, définissons, verbalisons, exprimons les émotions ? Et les autres cultures ? Nous vous partagerons notamment l'éclairage de la Chine traditionnelle et de la psychologie Bouddhiste.
- **Expressions** : à travers des ateliers de modelage et/ ou d'écriture, vous pourrez expérimenter la transformation des émotions.
- **Soins individuels** : en option Shiatsu avec Paule (60 €) ou Méditation par le toucher avec Sophie (60€)

Horaires à titre indicatif :

07h30 - 08h30 : pratique d'éveil corporel en groupe
08h30 - 10h00 : petit déjeuner et pause
10h00 - 12h30 : pratiques
12h30 - 15h00 : repas et pause
15h00 - 18h30 : pratiques
19h00 - 20h00 : dîner
20h00 - 21h30 : pratique allongée

Intention :

« Au long de notre existence, les émotions se précipitent à travers notre esprit comme une rivière déchaînée, provoquant d'innombrables états de bonheur ou de tristesse. »

C'est ainsi que Matthieu Ricard décrit ce flot d'émotions qui nous anime constamment, parfois avec une telle vigueur que nous nous sentons chahutés, désarçonnés, impuissants.

Est-il possible de l'appivoiser ? Si oui, comment ?

Lors de ce stage, nous prendrons le temps d'écouter, accueillir, observer, sentir, comprendre, nuancer, fluidifier, transformer les émotions... plutôt que de les subir, les gérer, les maîtriser, ou tenter de s'en débarrasser.

Nous vous invitons à cheminer au cœur de la sensibilité, à nous mettre en mouvement avec nos émotions plutôt qu'à lutter.

Public :

Toute personne est bienvenue. Ce stage n'a pas de vocation thérapeutique. Il consiste à explorer le monde des émotions et à partager ensemble des outils pour mieux les vivre.

Nombre de places : 8 minimum - 15 personnes max

Les animatrices – formatrices – enseignantes :

Paule DANDOY est professeur de Qi gong depuis une douzaine d'années et praticienne de Shiatsu. Elle pratique la méditation Vipassana depuis dix ans.



Sophie CARISTAN – LLAMAS est Relaxologue depuis 2009. Elle anime des sessions collectives de Relaxation, de Méditation et de Yoga Nidra. Elle pratique la méditation Vipassana depuis une dizaine d'années.



Les inscriptions sont ouvertes :

Frais pédagogiques (tarif hors pension complète) : **360€ / personne**

Ce tarif couvre uniquement la location de la salle de stage, l'hébergement, les repas et le voyage des enseignantes ainsi que leur prestation.

Vous devez réserver vous-même votre hébergement et choisir une formule repas.

Ce prix ne comprend pas :

- L'hébergement et les repas. Vous serez invité.e à régler la formule d'hébergement et l'option repas à votre arrivée
- Le transport aller-retour depuis chez vous jusqu'au lieu du stage
- Assurances et responsabilité civile
- Les soins individuels en option

Les inscriptions sont prises par ordre d'arrivée jusqu'au 8 mars 2022.

Informations pratiques :

- ★ **Le lieu** : **LES SOLEILS**, à Marlanges (commune de Mérinchal), dans la Creuse (entre Aubusson et Clermont-Ferrand). **Coline** et **Jéhan** nous accueillent dans un hameau paisible blotti dans la campagne. L'étang invite au calme et à la contemplation, pour un séjour ressourçant.
- ★ **Hébergement en dur** : 4 chambres individuelles, des chambres de deux à six personnes, sobres élégantes et confortables avec salle de bain privative ou partagée. (Petit-déjeuner inclus pour toutes les chambres).
- ★ **Le petit déjeuner** : pain biologique, fait à la main et cuit au feu de bois, des confitures maison, du jus de pommes local et un grand choix de boissons (tisanes locales, thés, café, lait...)
- ★ **A votre disposition** : Salle commune, véranda, bibliothèque, documents touristiques, jeux de société.
- ★ **Camping a ferme** : six emplacements non délimités. WC et douches. Une pièce équipée pour cuisiner et prendre les repas, en dur et chauffée, est à disposition (voir tarifs plus bas).
- ★ **Le restaurant** vous propose une cuisine simple, faite maison, élaborée avec une majorité de produits locaux (non végétarien). Les repas sont pris en commun. Si vous êtes végétarien ou végétalien, si vous avez des régimes sans lactose, sans gluten, des intolérances ou des allergies, pensez à le signaler au moment de votre inscription. C'est un "lieu sans alcool" mais un grand choix de boissons artisanales vous est proposé.

Formulaire d'INSCRIPTION :

À renvoyer par email avec votre règlement par virement bancaire à l'animatrice de votre choix

NOM : _____

Prénom : _____

Âge : _____

Email (en lettres MAJUSCULES) : _____

Je règle les frais pédagogiques :

360€ / personne

Je réserve l'hébergement (petit déjeuner compris) pour 5 nuits du lundi 24 (à partir de 17h) au samedi 29 avril 2023 après le déjeuner (*) :

Chambre verte individuelle avec salle de bain privative : 150 € / pers.

Chambre jaune individuelle avec salle de bain partagée : 150 € / pers.

Chambre blanche individuelle avec salle de bain partagée : 150 € / pers.

Chambre bois individuelle avec salle de bain partagée : 150 € / pers.

Si les chambres verte, jaune, blanche et bois sont réservées en INDIVIDUEL, il faudra se répartir sur les chambres familiale et gîte et le camping.

Chambre verte 2 personnes avec salle de bain privative : 110 € / pers.

Chambre jaune 3 personnes avec salle de bain privative : 110 € / pers.

Chambre blanche 2 personnes avec salle de bain commune : 110 € / pers.

Chambre bois 2 personnes avec salle de bain commune : 110 € / pers.

(Pigeonnier) Chambre 4 personnes avec salle de bain commune : 110 € / pers.

Chambre familiale 5 places (WC et lavabo + salle de bain commune) : 100 € / pers.

Emplacement Camping (Tente, caravane ou camping-car) : 37,50 € / personne

Accès optionnel au local cuisine (pièce fermée et chauffée), 2 € par jour – petit déjeuner non compris)

A NOTER :

Les réservations des chambres sont gérées par Sophie et Paule. Merci de ne PAS contacter directement la Maison d'Hôtes. Le règlement de l'hébergement et des repas se feront sur place. À réception de votre formulaire d'inscription et règlement des frais pédagogiques, vous recevrez un mail de confirmation ainsi que les informations pratiques pour préparer votre séjour. Les tarifs ont été négociés et sont inférieurs à ceux inscrits sur le site des Soleils.

★ Les repas du midi et du soir seront à organiser / réserver / payer sur place :

- Menu du midi : entrée • plat • dessert • boisson chaude : 14 €

- Menu du soir : entrée • plat • dessert • boisson chaude : 14 €

Formule au choix :

- Pension complète : midi et soir

- Demi-pension : midi ou soir

- Pas de pension du tout : la cuisine du camping est à disposition

Nota bene : le restaurant ne sert pas d'alcool, et nos hôtes souhaitent faire vivre un lieu sans alcool. Aussi, nous vous demandons, s'il vous plait, de ne pas en apporter (merci de votre compréhension).

★ Les Soins individuels en option seront à réserver et payer sur place :

Shiatsu avec Paule (60 €) et Méditation par le toucher avec Sophie (60€)

INSCRIPTION ET VIREMENT BANCAIRE des FRAIS PEDAGOGIQUES uniquement :

Paule DANDOY :

acorpslibres@orange.fr

Tél : 06 71 04 59 38

RIB : Titulaire Mlle DANDOY PAULE

Domiciliation Caisse d'Epargne Normandie. Granville.

IBAN : FR76 1142 5002 0004 1280 2334 038

BIC : CEPAFRPP142

Sophie CARISTAN – LLAMAS

<mailto:sophiecaristanllamas@gmail.com>

Tél : 06 71 58 44 00

RIB : Titulaire du compte Sophie LLAMAS

Domiciliation ANTONY SUD (00945)

IBAN : FR76 3000 4009 4500 0100 2930 377

BIC : BNPAFRPPMAS

L'inscription prendra effet à réception de votre formulaire d'inscription et règlement des frais pédagogiques (360 €).

CONDITIONS D'ANNULATION DU SÉJOUR :

★ En cas d'annulation de votre part :

Toute annulation de votre part doit nous être notifiée par écrit.

- ✓ Plus de 45 jours avant le début du stage, soit avant le **08 MARS 2023 à minuit**, nous vous remboursons la totalité de la somme, soit 360 €.
- ✓ Moins de 45 jours avant le début du stage, soit **après le 08 MARS 2023 à minuit**, la somme restera acquise, pas de remboursement possible.

★ En cas d'annulation par les organisatrices :

- ✓ Nous nous réservons le droit d'annuler le stage si le nombre de participants est insuffisant au plus tard 45 jours avant, soit avant le 08 mars 2023 à minuit. Le montant vous sera remboursé.
- ✓ Dans tous les cas, les dépenses indirectes pour votre déplacement (réservation de train etc..) ne sont pas prises en charge par les organisatrices.

Une question ? un petit mot ? toute information qui nous serait utile :

Problème de santé, traitement médical, suivi PSY, contre-indication, restrictions alimentaires.

Nom et téléphone de la personne à contacter en cas de force majeure :

Comment avez-vous eu connaissance de ce stage ?

Je suis informé(e) qu'il m'appartient de souscrire personnellement une assurance maladie/accident et responsabilité civile. Je certifie être en bonne santé physique et mentale (si vous avez une requête à ce sujet, merci de nous consulter : nous ne pouvons pas recevoir de patient suivant un traitement psychiatrique, les personnes en dépression forte ou en situation de burn-out.). Si vous vivez une légère dépression chronique et que vous êtes sous traitement, nous aurons besoin de l'aval de votre médecin certifiant qu'il recommande ce stage.

Merci de cocher les cases :

- Lu et approuvé
- Conformément aux dispositions relatives au droit à l'image, j'autorise les organisatrices à fixer, reproduire et communiquer au public les images du stage

Signature (obligatoire) :

