

« A la rencontre de soi »

Du 24 au 26 juin 2017

Dans notre vie de tous les jours, nous sommes constamment sollicités, ce qui entraîne fatigue et stress. Prendre du temps pour soi est quelque fois bien difficile.

Je vous propose à partir d'outils simples, méditation Pleine Présence[®] et gestuelle effectuée dans une lenteur relâchée Gymnastique Sensorielle[®] de trouver un nouvel équilibre entre le corps et le mental, un accordage, de déposer fatigue et stress, de gagner en fluidité et solidité. Eveiller de nouvelles perceptions conduira à gagner en présence à soi, présence aux autres et au monde. Prendre le temps du mouvement, le temps du corps pour retrouver bien-être et qualité de vie. Une expérience intérieure profonde et savoureuse.

Déroulement d'une journée.

Le samedi, l'accueil se fera à partir de 9h30 afin de finaliser les règlements.

Le stage débutera à 10 h et se terminera à 17h30/18h.

Le dimanche et lundi début de la journée à 9h30 jusqu'à 18h00.

Chaque jour, il y aura un temps de théorie afin de se familiariser avec la méthode, puis ensuite elle sera consacrée à la pratique, lieu d'expérience mis au service de la personne.

Un moment de parole, de mise en mots des perceptions vécues permettra de les valider et d'en tirer du sens.

Un temps d'écriture sur votre carnet sera l'occasion de pérenniser vos perceptions, vos états afin qu'ils puissent être un référentiel dans votre quotidien.

Deux moments de pause, matin et après midi.

Lieu du stage.

Hôtel-pension Villa Gaia à Digne les Bains dans les Alpes de haute Provence.

24 route de Nice 04000 Digne les Bains.



Nous serons accueillis dans une propriété pleine de charme construite au cœur d'un parc arboré, lieu calme propice à la détente.

Les personnes ne résidant pas à Digne les Bains pourront y être hébergées à un tarif « stage ».

Joindre directement l'établissement par mail ou téléphone :

VillagaiaDigne04@gmail.com, 04 92 31 21 60 / 06 71 14 89 19

Si vous avez des restrictions alimentaires, merci de le signaler.

www.hotel-villagaia-digne.com

Tarif :

180 € pour le stage.

30 € par jour pour l'accueil (repas et collations compris)

Le bulletin d'inscription est à envoyer avec les arrhes (80€)

Me contacter soit par téléphone (04 92 31 40 56 / 06 81 01 19 34) ou par mail : macguidet@gmail.com

www.martineguidet-pperceptive.fr

Comme il est signalé dans la fiche d'inscription ci-dessous, pour une bonne organisation, l'inscription sera effective à réception des arrhes

Pour un accompagnement plus individualisé le nombre des participants est limité à 12 personnes maximum.

Matériel à prévoir :

Un ou deux coussins ainsi qu'un plaid, des chaussons, une tenue décontractée (jogging), un carnet et un stylo, un tapis style yoga (si vous souhaitez vous allonger lors des pauses), n'oubliez pas une bouteille d'eau.

Au plaisir de vous rencontrer.

STAGE

« A la rencontre de soi »

Du 24 au 26 juin 2017

BULLETIN D'INSCRIPTION

NOM.....PRENOM.....

NE(E) LE

ADRESSE

.....

TELTEL PORTABLE.....

Mail :

RESTRICTION (S) ALIMENTAIRE(S) A PRECISER:

.....

.....

Je m'inscris au stage qui se déroulera du 24 au 26 juin 2017

J'ai pris note que la réservation de l'hébergement se fait directement auprès de Villa Gaia :
villagaiadigne04@gmail.com, 04 92 31 21 60 / 06 75 55 90 52

Je donne mon accord pour transmettre mes coordonnées, téléphone et mail, à tous les participants pour un éventuel co-voiturage.

Tarif du stage : 180 €

Accueil : 30 € par jour (repas et collations compris)

Arrhes : 80 € à établir à l'ordre de Martine Guidet.

Le solde sera réglé en début de stage.

L'inscription sera effective qu'à la réception du bulletin accompagné des arrhes.

Le bulletin d'inscription accompagné des arrhes sont à adresser :

Martine Guidet
Résidence Antonin
65 avenue Henri Jaubert
04000 Digne les Bains

04 92 31 40 56 / 06 81 01 19 34
www.martineguidet-pperceptive.fr