

SEJOURS RELAXATION

« Il n'y a rien qui ne soit facilité par la familiarité et la pratique...
Grâce à la pratique nous pouvons changer et nous pouvons nous transformer. »

Un, deux ou trois **séjours Relaxation** vous permettront de :

- pratiquer la relaxation
- vous entraîner aux exercices de détente, pour pouvoir
- vous libérer de tensions
- vous dynamiser, pour ... **positiver** votre énergie de vie, pour changer !

Dates

Séjour 1 : septembre 2012 - samedi 22 au dimanche 23.

Séjour 2 : octobre 2012 - samedi 13 au dimanche 14.

Séjour 3 : novembre 2012 - samedi 17 au dimanche 18.

Horaires

du samedi 10h au dimanche 16h.

Programme

Séjour 1		Séjour 2		Séjour 3	
Être au Présent		Être et regarder son histoire		Être et Devenir	
10h	Accueil Premiers exercices	10h	Accueil Premiers exercices	10h	Accueil Premiers exercices
10h30	et approche théorique	10h30	et approche théorique	10h30	et approche théorique
12h	Repas puis temps libre	12h	Repas puis temps libre	12h	Repas puis temps libre
14h	Détente & Toucher : sentir (odorat, palpation) ; formation au massage des pieds.	14h	Détente & Visualisation (mémoire et "enracinement") formation au massage du dos.	14h	Détente & développement de Soi (lacher, changer) séance de Sauna ou Massage
18h	Temps libre	18h	Temps libre	18h	Temps libre
19h	Repas	19h	Repas	19h	Repas
20h	Temps de paroles Séance de Relaxation	20h	Temps de paroles Séance de Relaxation	20h	Temps de paroles Séance de Relaxation
8h	Petit déjeuner	8h	Petit déjeuner	8h	Petit déjeuner
9h	Détente & Mouvements (en extérieur selon météo)	9h	Détente & Mouvements (en extérieur selon météo)	9h	Détente & Mouvements (en extérieur selon météo)
13h	Repas	13h	Repas	13h	Repas
14h	Autres exercices et théorie	14h	Autres exercices et théorie	14h	Autres exercices et théorie
15h30	Temps de paroles	15h30	Temps de paroles	15h30	Temps de paroles
16h	Fin du séjour	16h	Fin du séjour	16h	Fin du séjour

Tarif : 110 Euros / séjour Frais payables à l'Etape Bleue

Hébergement : 40 euros/personne

Formation : 70 euros/personne

Renseignements et inscriptions

L'étape Bleue Lieudit Durand 46800 Lascabanes

Tel : 05 65 35 34 77

www.gite-etape-bleue.com

mc.cayon-glayere@orange.fr

Bulletin d'inscription

séjour (1, 2, 3).....

Nom

Prénom

Adresse :.....

Tel. / Courriel