

# Stage Rencontre avec Soi



5 jours pour  
se ressourcer

Oser prendre du temps pour soi,  
Vivre pendant 5 jours un rythme différent  
Méditer – Contempler - Respirer – Se ressourcer  
Recontacter ses valeurs - Identifier ses besoins fondamentaux  
Profiter de l'instant présent en lien avec la nature - Un moment pour se retrouver et  
accueillir ce que nous sommes avec bienveillance - *En petit groupe ! maxi 8 personnes*

du mer 29/05 au dim 02/06/2019

au Chalet « les Sources »,  
à Saint-Chaffrev. - 05 - Briançon

Organisé et animé par

Anic Brionne

Sophrologue Humaniste Expert  
Praticienne Méditation Pleine conscience

&

Christine Tournaire

Coach PNL- Formatrice-Consultante  
Animatrice Animatrice Yoga du Rire  
Méditation Pleine conscience

## Activités - Activités

Chaque matin, nous proposerons une  
méditation avant le petit déjeuner.  
Les activités démarrent vers 9h puis se déroulent jusqu'au  
dîner  
Des ateliers - animations seront proposés en soirée

## - Activités -

Sophrologie - Apports théoriques  
Balade-randonnée pour découvrir les  
sites naturels  
Bols tibétains - Yoga du rire  
*\* option Bains chauds*

Méditation pleine conscience  
Auto-massages – Eveil corporel  
Marche méditative - Repas en conscience  
Balade des 5 sens



## Le lieu

Nous vous accueillerons avec joie, dans une maison d'alpage entourée de prairies, de bois et face à un paysage somptueux, à 1700 m d'altitude.  
Ce lieu nous est prêté en « prêt participatif »

## Pour qui

Pour tous (à partir de 18 ans)  
aucun prérequis n'est nécessaire.

# Vos motivations et vos bénéfices

Oser prendre du temps pour soi, s'accorder une pause dans le tourbillon de la vie et expérimenter un rythme différent, dans l'instant présent, en lien avec la nature.

Découvrir ou s'entraîner à des pratiques variées, adaptables dans son quotidien, pour gérer le stress, l'anxiété, les ruminations, les troubles du sommeil, les douleurs, le manque de confiance en soi ...

Identifier ses valeurs et ses besoins du moment pour se ressourcer- S'entraîner et pratiquer pour modifier le pilotage automatique et changer ses habitudes.

## Hébergement & repas

1 chambre double + des chambres de 4 lits - Nous préparerons ensemble, sur place, des repas végétariens et BIO.

### Horaires indicatifs

7h30- méditation pleine conscience  
13h déjeuner

8h- petit déjeuner  
15h-18h30 activités

9h- 12h activités  
19h30 diner

Tarifs	Avant le 15/03/19	Après le 15/03/19
Stage pour 1 personne.....	310 euros	350 euros
Stage pour 1 couple.....	570 euros	630 euros
Participation aux frais d'hébergement et de repas/personne pour les 5 jours.....	180 euros	180 euros

Renseignements et inscriptions auprès de :

## Nous contacter



### Anic Brionne

Sophrologue Humaniste Expert  
Praticienne Mindfulness  
06.18.91.39.75  
Brionne.anic@orange.fr

Spécialisée :

- gestion du Stress & la prévention du Burn out
- Mindfulness, MBSR et MBCT
- dans la prise en charge des Acouphènes, hyperacousie

Maître Praticienne en massages de Bien-être

Formée en aromathérapie

Infirmière DE

30 ans expérience professionnelle

en Centre d'alcoologie, Maison de Retraite & crèche

[www.brionne.sophrologie.com](http://www.brionne.sophrologie.com)



### Christine Tournaire

Coach PNL  
Consultante & Formatrice  
06.71.63.72.58  
ctournaire@hotmail.com

Accompagnement

à la conduite du changement

à la prévention & gestion du stress

Maître-Praticien PNL

(en formation Praticienne Mindfulness)

Formée en systémique des entreprises

Formée en Management & Théorie des organisations

Animatrice Yoga du Rire

25 ans expérience professionnelle dans groupes internationaux

[www.tournaire-consulting.com](http://www.tournaire-consulting.com)