

— STAGE DU 21 AU 25 JUILLET 2023 —

Le lieu & l'hébergement

Pour ce stage résidentiel, nous avons choisi Le Moulin de Vaux à Flée (72), ancien moulin restauré en éco-lieu et centre zen, entouré d'un jardin boisé en bordure de rivière. Il offre un cadre verdoyant, accueillant et authentique, à proximité de la chapelle Ste Cécile (12e s.) et de la Forêt de Bercé, à 2h30 environ de Paris.

Les chambres sont doubles ou individuelles, aménagées avec simplicité.

La cuisine est biologique et végétarienne.

Tarif du stage

Hébergement en pension complète : 273€

En chambre simple et double :
Les draps sont fournis.

Lors de votre inscription, des renseignements complémentaires vous seront fournis.

Activités :

Inscription avant le 15 mars 2023 :

235€

Inscription après le 15 mars 2023 :

270€

Le nombre de places est limité à 18 personnes.

Votre réservation sera validée à réception de votre bulletin d'inscription.

*En cas de difficultés n'hésitez pas à nous consulter !

À très vite !



*Transformer le présent
& embellir le futur*

4 JOURS DE PRATIQUE DE :

- **YOGA**
- **SOPHROLOGIE**
- **MÉDITATION PLEINE CONSCIENCE**
- **PSYCHOLOGIE POSITIVE**

CONTACT

Bettina Abraham & Sandrine Mareschal

☎ 06 76 70 96 50 / 06 52 00 23 74

✉ abraham.betti@free.fr / sophrorelax94@hotmail.fr

Lieu de stage : Flée (72)

« Un séjour pour une pause dans votre quotidien, retrouver ou renforcer le lien avec soi, les autres et avec la nature. »



Au programme : Yoga, Sophrologie, Méditation de pleine conscience, Psychologie positive, Yoga Nidra et d'autres surprises. Un séjour à découvrir !

Nous vous transmettrons des « outils » pour développer vos propres compétences à améliorer votre vie, afin de trouver un nouvel équilibre vers plus de sérénité et de bien-être.

Trois axes pour ce séjour

SE RELIER À SOI

Prendre conscience de son corps et de sa respiration, s'ancrer, se faire du bien, trouver une alimentation respectueuse de sa santé et de celle de notre planète.

SE RELIER AUX AUTRES

Renforcer ses capacités de bienveillance et de gratitude. Trouver sa place. Expérimenter notre interrelation. Cultiver des émotions positives nous rend plus heureux et plus ouverts aux autres.

SE RELIER À LA NATURE

S'ouvrir à ce que la nature nous offre, en utilisant son intuition, ses ressentis et ses perceptions. Se laisser émerveiller. Prendre soin de la nature en soi et autour de soi.

Les horaires du stage

Arrivée : le vendredi 21 juillet entre 17h et 18h00.

Fin du stage : le mardi 25 juillet vers 15h00

Programme d'une journée

Pratique matinale 

Petit déjeuner

Ateliers

Déjeuner

- P A U S E -

Ateliers 

Dîner

Les intervenantes

Bettina Abraham

est professeur de yoga , sophrologue, formée à la méditation pleine conscience, naturopathe.

 06 76 70 96 50  abraham.betti@free.fr



Sandrine Mareschal

est sophrologue, formée à la méditation pleine conscience, hypnothérapeute, maître praticienne en psychologie positive, professeur de yoga nidra.

 06 52 00 23 74  sophrorelax94@hotmail.fr