

Du 30 septembre au 3 octobre 2021

à partir de 450€

base chambre double, pension complète

WEEK-END LÂCHER-PRISE EN TRIÈVES



MARCHES
EN MONTAGNE,
MÉDITATIONS
& TECHNIQUES
DE LÂCHER-PRISE

Offrez-vous 4 jours pour:
Vous ressourcer et
améliorer votre quotidien,
Vous reconnecter à vous-même
et à la nature,
Marcher en conscience,
Respirer et ressentir,
Méditer en silence,
Partager en groupe,
Nourrir votre joie

Amandine HUGODOT 06 62 55 10 79

Rémi CŒUR-BIZOT 06 49 80 90 15

Se recharger pour une rentrée pleine de nouvelles ressources et d'élan

VOTRE SÉJOUR

Dans un environnement naturel apaisant, à 50km au sud de Grenoble, situé entre les massifs du Vercors et du Dévoluy, découvrez et mettez en pratique différentes techniques de sophrologie, de méditation, de gestion du stress et des émotions, de respirations, de cohérence cardiaque et d'auto-hypnose.

Chaque journée est rythmée par une balade de 2h30 à 4h00 de marche entrecoupée de pratiques (relaxations, visualisations, méditations, initiation à l'EFT, routine énergétique, marches en pleine conscience...) et de partages.

En fin de journée, profitez de temps libres pour vous ressourcer et réserver des consultations individuelles de sophrologie, d'entraînement cérébral (neurofeedback dynamique) et de massages bien-être (séances payantes).

Après le dîner, découvrez nos conférences sur le fonctionnement de votre cerveau et de votre corps pour améliorer votre qualité de vie.

Les débutants sont les bienvenus, avec un niveau correct de marche.



Contact & Réservation

Amandine HUGODOT
06 62 55 10 79
ahugodot@gmail.com

Rémi CŒUR-BIZOT
06 49 80 90 15
remi.cb@gmail.com

Adresse du gîte

Gîte Prefaucon
1034 Chemin de
Préfaucou, 38710

Tarifs

Du jeudi 30 septembre
18h au dimanche 3
octobre 14h,
pension complète
(boissons non
comprises), sans
transports.

450€ / personne
base chambre partagée
2 personnes

490 € / personne
base chambre
individuelle

Conditions pour la tenue du stage

Un minimum de 8 personnes est nécessaire pour confirmer le séjour. Dès que le nombre minimum de participants est atteint, nous vous confirmons le séjour par email, au plus tard le lundi 13 septembre.

Au coeur du Trièves, le gîte de Préfaucou offre une vue imprenable sur les massifs de l'Obiou, du Châtel, du Grand Ferrand et du Mont-Aiguille.

Le havre de paix qui vous accueille est situé au cœur d'une nature époustouflante entre montagnes, forêts, champs, rivière et grands espaces à 3km du village de Mens.

Cette situation géographique en fait un véritable camp de base pour des balades à pied directement à partir du gîte ou à quelques minutes en voiture.

Amandine HUGODOT

Doublement diplômée (titre de sophrologue reconnu par l'Etat et diplôme universitaire de méditation en santé), je vous accompagne en prenant en compte votre vécu et votre personne dans sa globalité, au-delà de vos symptômes et problématiques.

Je vous propose ainsi un ensemble de pratiques complémentaires qui s'enrichissent mutuellement pour vous permettre un réel mieux-être.

Une meilleure vitalité, un quotidien plus harmonieux: avancez dans le sens que vous souhaitez dans votre vie.

www.sophrologie-meditation.com

Rémi CŒUR-BIZOT

Hypnothérapeute de formation, j'intègre à ma pratique des techniques psychocorporelles comme la cohérence cardiaque, l'EFT, l'entraînement cérébral (neurofeedback dynamique) et la PNL.

Durant votre séjour nous découvrirons et pratiquerons ensemble des exercices simples et efficaces pour contrer le stress, savoir accueillir vos émotions, apprendre à vous recentrer, à développer votre créativité et à lâcher prise.

www.neurofullness.fr