



Stage de l'Ascension en Dordogne :

«Se déconnecter pour
s'HEUREUX connecter»

QI GONG *avec Franck & PILATES*
avec Yaëlle
SHIATSU (*Franck ou Yaëlle*)



du Jeudi 13 mai 2021 -
au Dimanche 16 mai 2021

LA PROPOSITION

- . Mon expérience professionnelle et ma recherche personnelle m'amènent à proposer des pratiques diversifiées qui permettent de se relier à nos **sensations**, prendre **conscience de notre corps** et calmer notre esprit.
- **Cette année, j'ai le plaisir de partager ce stage avec Franck Goeury, thérapeute en Shiatsu et professeur de QI GONG.**
- . Nous allons pratiquer à différents moments de la journée : méditation, pratique de Pilates, QI GONG, auto massage (do-in), pratiques de pleine conscience (repas en pleine conscience, marche); nous vous proposerons également des séances de Shiatsu sur rv.
- Les pratiques seront organisées en matinée puis en fin d'après-midi afin de profiter d'**espaces de liberté** pour se promener ou faire une sieste !

Sur le thème : « Se déconnecter pour s'HEUREUX connecter »

- Nous sommes tous et toutes, aujourd'hui dans nos vies professionnelles et personnelles« **hyper-connectés** » les uns aux autres. Réseaux sociaux, échanges par mail, partages des connaissances ou divertissements.
- Ces connexions sont bien sûr nécessaires si nous désirons être en phase avec l'environnement social dans lequel nous évoluons. La technologie nous offre alors une palette toujours plus grandissante de moyens efficaces nous permettant l'accès immédiat à l'information, à l'échange, à la consommation...etc.
- L'abondance de cette « nourriture» numérique ainsi que l'immédiateté de son flux incessant ne sont-ils pas anxiogènes et addictives ?
- Nous vous proposons avec cette retraite de l'Ascension, de faire **une vraie pause** et de vous HEUREUX connecter à **l'essentiel.....VOUS.**
- Votre corps, sa sensibilité et ses capacités incroyables **d'être en présence** peuvent être vos liens privilégiés HEUREUX connectants.
- Nous créerons ensemble une petite boîte à outils , exercices et rituels qui vous aideront à accéder à votre **état de calme intérieur à tous moments.**
- Un programme d'activités pensé en ce sens, pour vous, dans un **cadre naturel exceptionnel** :Le domaine de La Contie
- Les activités se dérouleront en extérieur chaque fois que le temps nous le permettra.

PROGRAMME

NB : les horaires et organisation des pratiques sont susceptibles de changer en fonction du rythme et des besoins du groupe.

JEUDI 13 MAI 2020

A partir de 12h00

- Arrivée et installation dans les chambres.
- Déjeuner informel au fil des arrivées
- . - Présentation des participants? informations
- .- Méditation de bienvenue

Après midi

- . Cours de PILATES
- . Temps libre

Soir

- Diner
- . Soirée libre
- . QI GONG et méditation du soir

VENDREDI 14 MAI 2020

Matinée

- . Assise en quiétude et auto massages
- . Petit déjeuner
- . Pilates/ Qi Gong
- . Déjeuner

Après midi

- . Temps libre (Shiatsu à la demande)
- . Pilates/ Qi Gong
- . Temps libre (Shiatsu à la demande)

Soir

- . Diner
- . Marche méditative et méditation du soir

PROGRAMME

NB : les horaires et organisation des pratiques sont susceptibles de changer en fonction du rythme et des besoins du groupe.

SAMEDI 15 MAI 2020

- Matinée . Assise en quiétude et auto massages
. Petit déjeuner
. Marches méditatives
. Pilates
- 12h30-13h30 . Déjeuner
- Après midi . Temps libre (Shiatsu à la demande)
. Pilates/ Qi Gong
- Soir . Diner
. QI GONG et méditation du soir

DIMANCHE 16 MAI 2020

- Matinée . Assise en quiétude et auto massages
. Petit déjeuner
. Pilates/ Qi Gong
- 12h30-13h30 . Déjeuner
. Partage d'expériences et au revoir

LE LIEU:

« DOMAINE DE LA CONTIE »

24400 ISSAC

Lové dans une nature sauvage en terre vallonnée du Périgord blanc, le Domaine de La Contie vous accueille toute l'année sur ses 20 hectares de forêts et de clairières. Lieu de bien être et de détente. Plongez vous dans l'énergie douce de La Contie.

Marchez dans les bois, descendez jusqu'à la source, écoutez le murmure de l'eau et le chant des oiseaux... Puis rejoignez-nous au coin du feu ou sous le grand tilleul au soleil couchant.



ACCES



Par la route : A 89
(bordeaux/Brive la
Gaillarde), domaine à
10mn



Par la train : gare TER de
Mussidan, à 1h de Bordeaux St
Jean; domaine à 15mn, navette
pour 2 pers minimum (8€/par
trajet/par personne).

VOTRE HEBERGEMENT

• Les chambres

. Le Domaine propose actuellement une trentaine de places en chambres collectives avec toilettes et salles de bain collectives.

Plusieurs des chambres ont un accès direct sur la terrasse de la longère :

- **5 chambres collectives de 3 à 6 lits simples**
- **1 chambre avec 1 lit double**



LA RESTAURATION

- Cuisine végétarienne proposée par le lieu composée essentiellement de produits bio et de saison, en partenariat avec des producteurs locaux.
- Vos repas seront pris dans une salle lumineuse ou sur la terrasse du domaine.
- Le groupe devra un peu aider pour le dressage des tables et débarrassage dans un esprit de partage et de communauté.
- Cela sera l'occasion de pratiquer la pleine conscience.



LA SALLE DE COURS

La salle de la Grange

Surface de 73,5 m² (10,5 x 7)

100% matériaux naturels, parquet en chêne massif,
murs en chaux/chanvre

8m de hauteur sous plafond, charpente de 1698

Excellente acoustique, sans écho

Lumineuse avec sa verrière et sa baie vitrée

Terrasse donnant sur la cour du Domaine

Lumières modulables (plafond et sol)

Matelas, coussins, couvertures,

chaises et tables à disposition

Sono professionnelle et vidéoprojecteur

Grand hall/vestiaire d'accès à la salle

(douches et wc)



CONDITIONS & TARIFS

INSCRIPTION DEMANDEE AVANT LE 01 AVRIL 2021

accompagné d'un chèque d'acompte sur la partie pédagogique de 30% (104,70 €) à l'ordre d'EQUILIBRE PILATES non restitué en cas d'annulation moins de 30 jours avant le stage. Solde à régler à l'arrivée.

La partie hébergement/repas est à régler et organiser directement auprès du Domaine de la Contie :

<https://lacontie.fr/accueil/#contact>

LES TARIFS SONT LES SUIVANTS :

Séjour du jeudi 12H au dimanche 16H (3 nuits)

. Coût hébergement et repas : 221,00€/personne, incluant les prestations suivantes

- 3 nuitées en **chambre collective**
- 3 petits déjeuners en mode buffet
- 4 déjeuners végétariens de qualité à base de produits prioritairement bio et locaux,
- 3 dîners végétariens de qualité à base de produits prioritairement bio et locaux,

NB : pas de chambre individuelle

. Coût pédagogique pour l'ensemble des cours : 349,00 €/ par personne incluant la location des espaces.

Soit un total par personne de 570,00€ net (hors transport et transfert).

Important : Ces conditions sont applicables sur la base d'un groupe de 8 participants minimum.

Le stage peut être annulé 60 jours avant si le nombre de participants n'est pas atteint, dans ce cas les acomptes seront restitués.

FICHE D'INSCRIPTION - STAGE EN DORDOGNE

du Jeudi 13 au Dimanche 16 MAI 2021

Cette fiche est à retourner dûment remplie et signée pour valider l'inscription au stage. Ce stage aura lieu avec un minimum de 8 personnes inscrites.

- Modalités de paiement : chèque d'acompte de 104,70 € (soit 30% du coût total) avant **le 1 avril 2021** .
Solde à régler à l'arrivée.

NOM : Prénom :

Adresse :

.....

Téléphone :

E-mail :

Je précise mes contraintes alimentaires (allergies)

.....

Je suis intéressé (e) par la recommandation transport au départ de Paris + transfert

OUI

NON

Je confirme avoir pris connaissance des informations relatives au séjour : dates, programme, conditions de paiement et d'annulation.

Date :

Signature :