

# STAGE & RETRAITE EN PRÉSENCE

Les 12, 13 et 14  
avril 2024

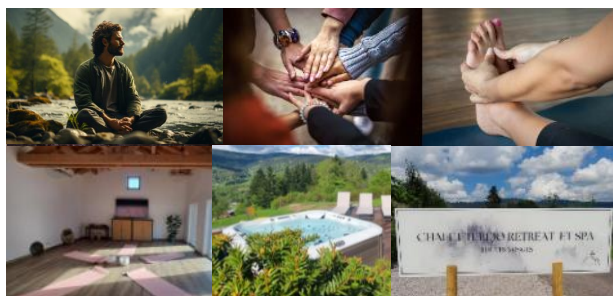
## STAGE & RETRAITE EN PRESENCE - les 12, 13 et 14 avril 2024

Week-end en résidentiel, dans les Vosges

Dans un lieu de ressourcement qui porte bien son nom : La Montagne Inspirée



Pour une entrée dans la nouvelle saison...  
Offrez-vous un espace de Joie, un temps de « Rien ».  
Vivez un simple temps de communion avec vous-même  
et avec le monde qui vous entoure  
... Et laissez le printemps éclore à l'intérieur !



Des pratiques psychocorporelles, des échanges en groupe et surtout de longs temps libres de repos et de silence, durant lesquels vous pourrez vous poser, vous déposer selon votre besoin du moment (spa et détente, balades dans la nature, recueillement, écriture... )

Stage animé par une professionnelle de l'accompagnement et de la thérapie.



Anne LEBRUN  
Sophrologie & Thérapie

## PROGRAMME

### **Des temps de pratiques psychocorporelles, ancrées dans l'esprit de la sophrologie**

#### ***Pour se s'éveiller, se rééquilibrer, se recentrer.***

Tout au long du week-end, différents exercices seront proposés aux participant.es : mobilisation et ancrage corporel, relaxation dynamique, pratiques autour du souffle et des sons, auto-massages... Mais aussi des pratiques plus ouvertes sur l'extérieur : marches conscientes dans la nature, danse et éveil des sens.

Toutes ces pratiques seront proposées selon le respect des principes de la sophrologie.

Elles permettront à chacun.e :

- ✓ D'éveiller la présence corporelle, et plus généralement la présence en soi, dans une unité corps-esprit
- ✓ De nettoyer les différentes tensions accumulées - tant physiques, émotionnelles, que psychiques
- ✓ De revitaliser l'espace interne et d'éveiller tous ses sens
- ✓ De laisser émerger un sentiment de soi plus incarné, plus centré et plus unifié





## **Des temps de parole et de partage en groupe**

***Pour se dire et se laisser écouter. Pour tisser du sens.***

Chaque participant.e sera encouragé.e à poser des mots sur ses vécus et ses ressentis au cours des pratiques et des temps forts du week-end.



Dans tous ces espaces d'expression, la parole se déploiera pour chacun.e de manière libre, à son propre rythme et selon son désir de partage.

Afin de soutenir le processus, l'écriture sur un carnet personnel dédié à ce stage sera encouragée tout au long du week-end.

## **Des temps de « Rien », des espaces de repos**

***Pour se retrouver et s'écouter.***

A partir de la qualité de présence éveillée pendant les pratiques « sophro », chaque personne pourra vivre plus pleinement la rencontre avec elle-même et avec l'environnement qui l'entoure.

Des temps libres seront prévus durant lesquels les participant.es seront invité.es au silence, au calme et à la lenteur. Chacun.e s'appropriera ces espaces-temps selon son besoin et son élan du moment : marche dans la nature environnante, détente & spa, soin massage, recueillement dans la chapelle du Frère Joseph, repos ou autre.



Une praticienne formée aux massages bien-être sera présente et pourra proposer des soins à ceux qui le désirent (descriptif et tarifs sur simple demande).



## **Déroulement des journées**

En bleu, les pratiques « sophro »

En rose, les temps de repos libre (spa, détente, balade, écriture, etc.)

En vert, les temps de paroles et d'échanges

### **Vendredi :**

Arrivée libre des participants entre 15h et 17h30

(chacun.e sera accueilli.e et accompagné.e individuellement dans son installation)

15h – Temps de repos libre

17h30 – Installation et mise en lien du groupe. Ouverture du stage.

18h30 – Introduction à la pratique : 1ers exercices de recentrage et de nettoyage

19h – Repas

20h30 – Suite du nettoyage, exercices d'automassages

21h30 – Relaxation finale et bain sonore

### **Samedi :**

8h30 – sophro-méditation et réveil en douceur

9h – Petit-déjeuner

10h – Exercices d'activation dynamique et éveil des 5 sens

11h – Marche consciente dans la nature

12h30 - Repas

14h – Exercices de préparation à l'intériorisation et au repos

14h30 – Temps de repos libre

18h – Espace de parole et partage des vivances

19h – Repas

20h30 – Danse consciente en musique et relaxation

### **Dimanche :**

8h30 – sophro-méditation et réveil en douceur

9h – Petit-déjeuner

10h – Exercices d'activation dynamique et éveil des 5 sens

11h – Marche consciente dans la nature

12h30 - Repas

14h – Exercices de préparation à l'intériorisation et au repos

14h30 – Temps de repos libre

16h - Espace de parole et partage des vivances

17h30 - Clôture du week-end

*Nb. : Ce programme est indicatif. Il est susceptible d'être ajusté selon la dynamique du groupe en présence et la météo.*

## Qui suis-je ?



### **Anne Lebrun, Sophrothérapeute**

Formée à une approche existentielle de la sophrologie et spécialisée en sophrothérapie, j'accompagne depuis plus de 10 ans des personnes dans la rencontre avec soi, avec leur corps et leur sensibilité, leur permettant d'éveiller un autre regard, une autre relation à elle-même et au monde.

Ce stage que je vous propose est un moment privilégié pour goûter et explorer cette « qualité d'être » si chère à ma pratique et pour faire retour à ce lieu de rencontre qu'il y a à l'intérieur de soi.



En savoir plus : <https://www.sophro-existentielle-nancy.fr>

## A qui s'adresse ce stage ?

- A vous, qui avez déjà une familiarité avec les pratiques de type relaxation, méditation, etc.
- A vous, surtout, qui avez soif de silence, d'espace et de repos.
- A vous, qui aspirez à revenir à vous-même et à vivre pleinement cette reliance intérieure.
- A vous, qui êtes prêt.e à lâcher toute attente et à vous en remettre en confiance à votre Présence.
- A vous qui entendez simplement un écho en ces mots !

*Cela vous parle ?*

*Alors venez vivre ce temps de retraite et de retour à soi !*



## LIEU & HEBERGEMENT



« La Montagne Inspirée »



Au cœur du parc naturel des ballons des VOSGES  
Un endroit unique pour se régénérer.  
Une vue rare pour s'émerveiller,  
Au milieu d'une nature sauvage,  
Au départ des chemins de randonnée,  
A côté de la chapelle de l'ermitage du frère Joseph,  
Haut lieu énergétique Vosgien.

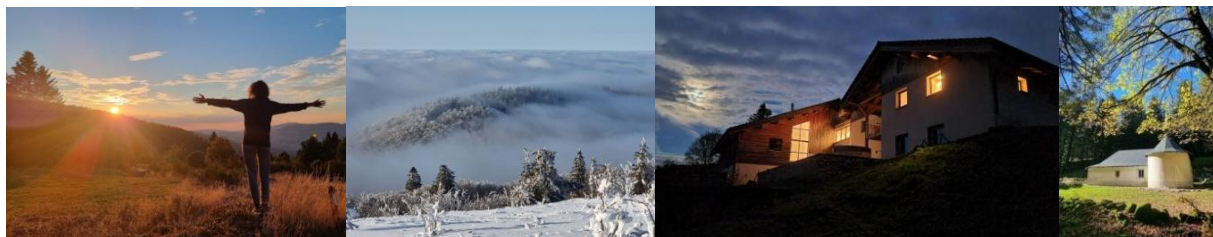


*Cet endroit s'adresse aux personnes en quête de profondeur.*

### **Notre hôte, François**

Docteur en pharmacie, aromathérapeute et expert en santé naturelle,  
François a quitté la ville et son officine pour imaginer et créer ce lieu merveilleux où il propose lui-même des stages, mais également des locations aux particuliers désireux de se ressourcer.

En savoir plus : <https://www.francoistournay.fr>



*Texte et photos extraits du site [francoistournay.fr](https://www.francoistournay.fr)*



## UN ESPACE POUR REVENIR A SOI



Une salle lumineuse et chaleureuse pour les pratiques de groupe



Un spa, un sauna et un salon de détente, vous seront accessibles les après-midis lors des temps de repos libre et en silence

Tous ces espaces seront propices à ce retour à vous-même.



## LES CHAMBRES

Chambres partagées, de 2 ou 3 personnes (un lit simple ou double par personne, sauf demande spécifique couple)

L'attribution des chambres et des lits sera faite au mieux selon les possibilités pour préserver la tranquillité et l'intimité de chacun.e. Les chambres, cosy et propices au calme, offrent une vue magnifique sur la montagne





## LES REPAS

Cuisine végétarienne, saine et gourmande... préparée par la douce et lumineuse Sylvia.



### ***Sylvia, notre cuisinière-naturopathe***

Ancienne professeure de français et passionnée de santé naturelle depuis son plus jeune âge, Sylvia vient de terminer sa formation de naturopathe et elle est actuellement en cours d'installation professionnelle.

Elle est formée à différentes techniques de massage bien-être et de réflexologie. Vous pourrez faire appel à elle lors des temps de repos libre. (Renseignements et tarifs sur simple demande).

Durant ce week-end, Sylvia choisira pour nous des produits de qualité, de saison et majoritairement bio. Elle nous préparera de bons petits plats dans la lignée des enseignements qu'elle a reçus, et surtout dans l'esprit du stage : de quoi nourrir le corps et l'esprit !



*Nb. : En cas de régime particulier (intolérances alimentaires ou autre), merci de nous en informer lors de votre inscription.*





## MODALITES PRATIQUES

Groupe de 6 à 8 participants (hors organisateurs).

Dates : les 12, 13 et 14 avril 2024

Horaires : du vendredi 15h au dimanche 17h30. Arrivée possible le vendredi jusqu'à 17h30.

Lieu : Chalet TEREJO & SPA - 12 Sous Ermitage, 88310 Ventron, France

### TARIF

Pour 2,5 jours et 2 nuits, tarif tout compris de 540 euros

Ce tarif inclut l'animation du stage, l'hébergement, l'accès aux espaces détente et spa, ainsi que les repas.

120 euros d'arrhes seront à régler au moment de l'inscription.

Pour toute réservation reçue  
**AVANT le 11 février à minuit :**

Tarif spécial  
« Réservation précoce »  
**500 euros** (~~540 euros~~)

Détails du tarif:

- Accompagnement et pratiques psychocorporelles : 160 euros
- Hébergement + accès à l'espace détente & spa pendant leur ouverture : 260 euros
- Forfait repas naturo de 120 euros (4 repas, 2 petits déjeuners, boissons chaudes et collations)

### INSCRIPTION


**Pour toute demande d'inscription, me contacter directement par mail à [lebrun.anne@hotmail.fr](mailto:lebrun.anne@hotmail.fr) ou par téléphone au 06.15.83.27.66.**

Un rendez-vous téléphonique ou en présentiel à mon cabinet de Nancy vous sera proposé pour confirmer ensemble que ce stage est bien adapté à vous.

Votre inscription sera ensuite effective dès réception de votre fiche de renseignements et du versement de 120 euros. Notez que ces arrhes resteront dues en cas de désistement de votre part, et ce jusqu'à 7 jours avant le séjour ; Au-delà de cette date, la totalité du tarif sera due. En cas d'annulation du stage par moi-même ou par TEREJO, les arrhes seront remboursées.

### CONTACT & CABINET

Anne LEBRUN, La Sophrologie Existentielle  
41, boulevard Charlemagne – 54000 NANCY  
06.15.83.27.66 ou [lebrun.anne@hotmail.fr](mailto:lebrun.anne@hotmail.fr)  
[www.sophro-existentielle-nancy.fr](http://www.sophro-existentielle-nancy.fr)



*Je me réjouis de vous accueillir dans ce lieu merveilleux  
et espère que son esprit résonnera en vous !*

*Puissiez-vous goûter, dans l'espace de ce week-end...*

*A la Joie, à la Lenteur et au Rien.*

*Anne*

## STAGE & RETRAITE EN PRÉSENCE

Les 12, 13 et 14  
avril 2024



*ANNE*  
2019-2024

