

STAGE & RETRAITE EN PRÉSENCE

Les 24, 25 et 26
novembre 2023



STAGE & RETRAITE EN PRESENCE

3 jours en résidentiel, dans les Vosges

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



Pour une entrée dans l'hiver en douceur...
Vivre cet appel à revenir à l'intérieur
S'offrir un espace de Silence, un temps de « Rien »
Revenir à sa Présence et redécouvrir cet espace d'Unité en Soi



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 pratique psychocorporelle

Pour se libérer, se rééquilibrer, se recentrer.

Tout au long du week-end, différents exercices seront proposés aux participant.es : mobilisation et ancrage corporel, sophrologie et relaxation dynamique, pratiques autour du souffle et des sons, auto-massages...

Ces pratiques 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 goûter à la vacuité et au silence intérieur, à cet espace retrouvé
- ✓ De laisser émerger un sentiment de soi plus incarné, plus centré et plus unifié



Des temps de « Rien », des espaces de silence

Pour se retrouver et s'écouter.

A partir de la qualité de présence éveillée pendant les pratiques, 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, recueillement dans la chapelle du Frère Joseph, repos ou autre.





Des temps de présence dans « l'ici et maintenant »

Pour « être là », toujours plus là, en soi.

Tout au long de la journée, les différents espaces (repas, temps de parole en groupe, etc.) s'ouvriront et se fermeront par une invitation à un court temps d'activation de notre présence « dans l'ici et maintenant », afin de permettre à chacun.e de vivre et de tisser cette continuité de « l'être là ».

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.



Des temps vous seront proposés afin d'explorer votre relation au silence et au son, au vide et au plein, à l'immobilité et au mouvement... vous permettant ainsi de vivre et d'intégrer ces différentes dimensions existentielles dans une conscience plus en harmonie et en unité.

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.



Déroulement des journées

Vendredi :

9h30/10h - Accueil des participants et thé/café de bienvenue
10h30 - Installation et mise en lien du groupe. Ouverture du stage.
11h30 - Introduction à la pratique (1ers exercices de recentrage et de nettoyage)
13h - Repas
14h30 - Suite pratique (nettoyage et harmonisation corps/esprit)
15h30 - Temps de silence et de repos libre (spa, détente, balade solitaire, écriture, etc.)
18h - Espace de parole et partage des vivances
19h - Repas
20h30 - Exercices de relaxation et intégration de la journée

Samedi :

8h30 - Méditation et réveil en douceur
9h30 - Petit-déjeuner collectif en silence
10h - Pratique (activation dynamique, nettoyage et harmonisation corps/esprit)
13h - Repas
14h30 - Pratique (préparation à l'intériorisation et au repos)
15h - Temps de silence et de repos libre (spa, détente, balade solitaire, écriture, etc.)
18h - Espace de parole et partage des vivances
19h - Repas
20h30 - Exercices de relaxation et intégration de la journée

Dimanche :

8h30 - Méditation et réveil en douceur
9h30 - Petit-déjeuner collectif en silence
10h - Pratique (activation dynamique, nettoyage et harmonisation corps/esprit)
12h30 - Repas
14h - Pratique (préparation à l'intériorisation et au repos)
14h30 - Temps de silence et de repos libre (spa, détente, balade solitaire, écriture, etc.)
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.



Qui suis-je ?

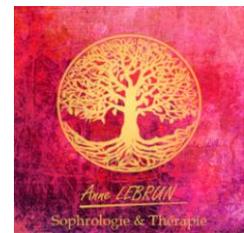


Anne Lebrun, Sophrologue & Thérapeute

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 entrer dans l'hiver, comme on entre en soi
...à pas feutrés et en silence.*



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, qui partagera ce week-end avec nous.



Notre cuisinière

Ancienne professeure de français et passionnée de santé naturelle depuis son plus jeune âge, Sylvia vient de terminer sa formation de naturopathe. Elle nous préparera de bons petits plats dans la lignée des enseignements qu'elle a reçus, et surtout dans l'esprit du week-end : de quoi nourrir le corps et l'esprit !

Elle choisira pour nous des produits de qualité, de saison et majoritairement bio. Les plats seront principalement préparés à l'avance, mais il sera demandé au groupe, dans un esprit de convivialité et de soutien envers notre cuisinière, de participer au service et à la mise en place des repas. Nous disposerons d'une cuisine, d'un lave-vaisselle et de plusieurs frigos, ainsi que d'une table commune.



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 24, 25 et 26 novembre 2023, du vendredi 10h au dimanche 17h30.

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

TARIF

Pour 3 jours et 2 nuits, tarif tout compris de 550 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.

Détails du tarif:

- Accompagnement et pratiques psychocorporelles : 220 euros
- Hébergement + accès à l'espace détente & spa pendant leur ouverture : 260 euros
- Forfait repas de 70 euros pour les 3 jours (5 repas, 2 petits déjeuners, boissons chaudes et collations)

Nb. : Possibilité sur demande de régler en 3 fois (120 euros à l'inscription / 260 euros lors du stage / 170 euros le mois suivant)

INSCRIPTION

Pour toute demande d'inscription, me contacter directement par mail à 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 premier versement de 120 euros. Notez que ces arrhes resteront dues en cas de désistement de votre part ; elles seront remboursées en cas d'annulation du stage par moi-même ou par TEREJO.

CONTACT & CABINET

Anne LEBRUN, La Sophrologie Existentielle
41, boulevard Charlemagne – 54000 NANCY
06.15.83.27.66 ou lebrun.anne@hotmail.fr
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...
au Silence, à la Lenteur et au Rien.*

Anne

STAGE & RETRAITE EN PRÉSENCE

Les 24, 25 et 26
novembre 2023



Centre du Silence et de la Lenteur

