

STAGE en Bourgogne dans un éco-gîte

du lundi 19 avril fin d'après-midi au vendredi 23 avril 2021 au matin

Cette année, le stage aura une orientation un peu différente des stages précédents (un peu plus de méditation, repas exclusivement végétariens, pas d'alcool, plus de temps de silence).

Vous pouvez venir accompagné(e), si vous le souhaitez, d'une personne ne participant pas au stage.

Voici un exemple de programme, sachant que les horaires et le programme sont à titre indicatif. Ils peuvent changer en fonction de la météo, de l'énergie du moment et la dynamique de groupe...

Lundi

16h – 17h45 Accueil

18h – 19h30 Présentation et programme du stage puis petite relaxation

19h45 Dîner

Mardi et mercredi

8h – 8h45 Méditation et réveil corporel

9h Petit-déjeuner

10h30 - 12h 30 Sophrologie ou marche silencieuse (en conscience ou contemplative) ou marche afghane

12h45 Déjeuner

Après-midi libre

18h - 19h15 Méditation active ou mantra-thérapie

19h45 Dîner (*en silence*)

Jeudi

7h30 Méditation

8h - 9h Sophrologie

9h Petit-déjeuner

11h - 12h Sophrologie

12h15 Déjeuner

Après-midi libre

18h - 19h15 Méditation active

19h45 Dîner

21h00 Bilan

Vendredi

A partir de 8h Petit déjeuner et départ

Pendant les temps libres, prenez du temps pour vous, pour vous reposer, vous ressourcer, vous promener au grand air, réfléchir à ce qui est important pour vous, vivre le moment présent, vous débarrasser des pressions inutiles...

Vous pourrez aussi **(avec supplément)**, vous offrir un soin énergétique (Reiki, ondobio), un massage ou profiter du spa.

Tarifs : **nuitées + pension complète + stage :**

chambre double	420€ par personne,
chambre seule	480€ par personne

nuitées + pension complète :

chambre double	270 € par personne
----------------	--------------------

Cuisine **végétarienne 100% bio** faite maison avec des produits locaux et de saison, issus de permaculture (possibilité de menus adaptés en cas d'allergie). **Pas de boissons alcoolisées.**

Possibilité de chambre seule, double ou triple, les salles de bain étant communes pour 2 chambres.

Présence d'une piscine naturelle et écologique , ainsi qu'un hammam

Transport :

En train (à votre charge) jusqu'à Louhans (transfert de la gare jusqu'au gîte assuré avec une participation de 5 €) .

Possibilité d'un transfert sur demande à partir d'une autre gare

En voiture (possibilité de covoiturage).

Inscription : barbaraboutet95@gmail.com ou 06 15 42 57 90

Les inscriptions ne seront validées :

- qu'après **réservation de votre chambre** auprès du gîte (me contacter)
- qu'après **paiement d'un acompte** de 50 € pour le stage à Barbara Boutet

Toutes les précautions sanitaires seront prises en fonction de la situation au moment venu (port du masque, distanciation, gel hydroalcoolique, ...)