

**Stage de Bien-être 2025**

***Méditation, Qi Gong, Sophrologie***

**Du jeudi 24 Avril à 10h au dimanche 27 Avril 2025 à 17h**

***,  
Marches,***

**Objectifs**

* **Pause revitalisante et détoxifiante au Hameau Le Buisson en Ardèche**, au contact de la nature avec une nourriture bio locale et végétarienne, dans un cadre superbe avec une vue imprenable
* ***Je crois aux rencontres, aux synchronicités heureuses; c’est pourquoi j’organiserai également ce stage en fonction de vos besoins et de vos attentes*** qui seront définies lors de votre arrivée au cours du cercle d’échanges à 10h.
* Détente et découvertes multiples; un temps pour soi, pour ralentir, se centrer, mieux se connaitre et définir ses besoins essentiels. Reprendre contact avec son corps et ses émotions.
* Se ressourcer au contact de la nature, dans un cadre propice et je mettrai mes 30 années d’expérience à votre service avec les outils du développement personnel.
* Se rencontrer et rencontrer l’autre, s’ouvrir à la culture du bonheur.

**Modalités**

* Stage résidentiel en Ardèche au 'Hameau Le Buisson' (2h de Lyon), **du jeudi 24 (10h, accueil 9h30) au dimanche 27 Avril (17h). Possibilité d’arriver la veille selon disponibilités.**
* Le stage repose sur un **accompagnement avec une approche intuitive du bien-être**.
* Au cœur de ce stage particulier, le mouvement corporel spontané, nettoyage des Chakras, temps de marches, massage.
* **Au programme chaque jour :**Méditation de pleine conscience, pratiques corporelles et Qi Gong dans la nature, marches, sophrologie, automassages, massage deux par deux.

**Lieu :** 'Hameau Le Buisson'en Ardèche (40 minutes de Valence).

**Prévoir**: chaussures & accessoires de petite randonnée, drap de bain, huile de massage, couverture et coussin

**Coût :**

* Prestations Joëlle Grenier (organisation, enseignement, location de salle): 385 €
* Tarifs Gite  
  - Pension complète : en chambre individuelle: 295 € ; en chambre double ou couple : 265 €/personne  
  - Détail des tarifs

chambre individuelle: 45 €/nuit ; chambre double : 35 €/nuit et par personne (draps et serviettes fournis)

petit déjeuner: 8 € ; repas : 18 € *+ Taxes en vigueur*

**Adresse du gîte :** Hameau Le Buisson 07360 Saint Michel de Chabrillanoux, [www.hameau-lebuisson.fr](http://www.hameau-lebuisson.fr)  
Samuel, Pedro, tél : 06 44 27 44 08

**Accès** (plan et itinéraire envoyé aux inscrits)

* Train: ‘Valence TGV’
* Voiture-GPS: 44.8488 N, 4.6180 E **Renseignements pratiques:** [www.hameau-lebuisson.fr](http://www.hameau-lebuisson.fr)

**Joëlle Grenier - 67 ter rue des Aqueducs, 69005 Lyon - 04 72 57 48 90 ou 06 20 17 23 38**

[joelle-grenier@orange.fr](mailto:joelle-grenier@orange.fr) – Site web: [http://www.joelle-grenier.fr](http://www.joelle-grenier.fr/cure-de-serenite-et-vitalite)

**✂----------------------------------------------------------------------------------------------------**

**BULLETIN d’INSCRIPTION**

(Joindre un chèque de 185 € d’arrhes à l’ordre de Joëlle Grenier qui seront retenues en cas d’annulation de votre part, moins de un mois avant le début du stage)

**Prénom:** **Nom:** **Date de naissance:**

**Adresse:**

**Téléphone(s):**  **E-mail:**

**Problèmes particuliers :** condition physique, régime et intolérances alimentaires…

**Chambre:** individuelle  à deux  à trois 

**Autres notes particulières:**

Sophrologue, Thérapeute psychocorporelle, formée à la relaxation thérapeutique, Master spécialiste en sophrologie caycédienne, Professeur de Qi Gong certifiée par l’IEQG, diplômée de la FEQGAE, Praticienne EMDR certifiée

Praticienne en massages bien-être et Reiki