

**S Stage de Bien-être Septembre 2023**

**Déjouer les pièges des conflits, optimiser son savoir être dans la relation du 4 Septembre à 10h au 7 Septembre 2023 à 17h**

***,  
Marches,***

**Objectifs**

* ***Nouveau cette année*** : un cadre superbe avec une vue imprenable au Hameau le Buisson en Ardèche pour une pause revitalisante et détoxifiante au contact de la nature avec une nourriture bio locale et végétarienne.
* Je vous propose un stage co-animé à thème : « la relation à moi-même et aux autres », « Déjouer les pièges des conflits, optimiser son savoir-être dans la relation », avec la participation de Martine Sepiéter, Médiateure, spécialisée en risques psycho-sociaux, précédemment responsable qualité relationnelle et Médiation à la SNCF.
* Se ressourcer au contact de la nature, dans un cadre propice au développement personnel.
* Se rencontrer et rencontrer l’autre, s’ouvrir à la culture de l’échange, développer de nouvelles compétences.

**Modalités**

* Stage résidentiel en Ardèche au Hameau le Buisson (1h50 de Lyon), du lundi 4 **(10h, accueil 9h30) au Jeudi 7 Septembre (17h). Possibilité d’arriver la veille selon les disponibilités.**
* Le stage repose sur un **accompagnement avec une approche globale du bien-être**.
* Au cœur de ce stage particulier, le mouvement corporel, Qi Gong, Méditation, Sophrologie, temps de parole et d’échanges, mise en situation, jeux de rôle.
* **Au programme chaque jour :**Méditation de pleine conscience, pratiques corporelles et Qi Gong dans la nature, marches, sophrologie, automassages, développement personnel. Médiation, communication non violente.

**Lieu :** ‘Hameau le Buisson' en Ardèche (45 minutes de Valence).

**Prévoir**: chaussures & accessoires de petite randonnée, drap de bain, huile de massage, couverture et coussin; quelques feuilles de papier ou petit cahier

**Coût :**

* Prestations Joëlle Grenier (organisation, enseignement, location de salle): 410€
* Pension complète: réservation en complétant le bulletin d’inscription ci-dessous :
* **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 ;
* Voici les tarifs des chambres et des repas, pour 3 nuitées, 4 déjeuners et 3 dîners, coût: **278 €** (plus taxes en vigueur)
* Voici le détail: (45€ chambre individuelle et 30€ chambre partagée, 7€ le petit déjeuner, 16€ le repas x7 : 112; rajouter 10€ pour les draps et les serviettes fournis), soit 278€ pour une pension complète en chambre individuelle.

**Accès** (plan et itinéraires page suivante):

* 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 210€ 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:** double ou à 3  individuelle 

**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 en massages bien-être et Reiki