

Le bonheur de la méditation

Stage de méditation de pleine conscience et yoga du rire



Stage animé par Sylvie et Elisa-Marie Greffin

Professeures/ Animatrices de méditation de pleine conscience et yoga du rire

Stage de 5 jours

Du Lundi 29 Juillet au Vendredi 2 Août 2024

Lieu : Bretagne (*sera précisé ultérieurement*)

Un stage de pleine conscience avec la joie et le yoga du rire offre une opportunité unique de se détendre, de se ressourcer et de cultiver le bien-être à la fois physique et mental.

Pleine Conscience

La pratique de la pleine conscience permet de se déconnecter du stress quotidien, de ralentir le rythme, et de savourer pleinement chaque moment de détente et de loisirs. Cela favorise la relaxation profonde, la réduction de l'anxiété et le renforcement de la concentration.

Joie et Yoga du Rire

Introduire la joie et le yoga du rire dans un stage de pleine conscience apporte une dimension libératrice à l'expérience. Le yoga du rire combine des exercices de rire contagieux et des techniques de respiration pour stimuler la production d'endorphines, les hormones du bonheur. Cela permet de relâcher les tensions physiques et mentales, d'améliorer l'humeur et de favoriser la connexion avec les autres participants. La joie qui en découle crée un environnement positif et léger, propice à la détente et au relâchement.

Ce stage offre un cadre bienveillant, protecteur et joyeux pour se ressourcer. L'exploration de la méditation et du yoga vous permettra de vivre une transformation profonde en favorisant le bien-être global, la paix intérieure et la connexion avec soi-même et les autres. Les outils acquis seront précieux pour cultiver une qualité de vie équilibrée et épanouissante au-delà de l'expérience du stage.

Niveaux de pratique



Débutant



Intermédiaire



Avancé

Montant du stage : 490 €

Frais d'hébergement et de restauration non inclus

Conditions d'inscriptions :

Compléter le bulletin d'inscription

Verser 100 € pour valider l'inscription

Le solde sera à payer au plus tard le 20 juin

Programme du stage

Méditation de pleine conscience
Mouvements en conscience
Relaxation
Gestion des émotions
Marche méditative
Atelier créatif en conscience
Ressentir de la joie et du bien être
Yoga du rire
Art et contemplation
Exploration sensorielle
Manger en pleine conscience

Chaque demi-journée est composée d'environ 3h avec une pause.

Matinée de 9h30/12h30

13h déjeuner promenade et farniente

Après-Midi 16h/19h

20h Dîner

Les activités offertes sont diverses, accessibles à tous, enrichies par des moments d'échanges, libre de s'exprimer ou pas.

Programme des 5 jours

Jour 1

16h -17h30 arrivée et accueil

18h-19h00

Présentation du programme

Introduction à la pratique

19h30

Dîner et temps libre

Jour 2-3-4

7h45 petit déjeuner

9h30-12h30 pratiques méditation pleine conscience

Exercices de pleine conscience

Respiration consciente

Mouvement en conscience

12h30

Déjeuner et temps libre

16h-19h00

Ateliers créatifs en conscience

Exploration sensorielle

Yoga du rire

Le bonheur de la médiation

Art et médiation

Temps de partage

Retour sur les pratiques

19h30 Diner

Jour 5

7h45

Petit déjeuner

9h30

Pratique de pleine conscience

Conseils pratiques pour le retour chez soi

Remise du manuel du participant

Temps d'échange

12h30

Déjeuner

Départ après le déjeuner

Affaires personnelles à avoir avec soi pendant la retraite

- Des vêtements confortables pour les pratiques : legging, jogging, bermuda, pantalon souple
- Un châle, un plaid ou une couverture
- En été, il peut pleuvoir en été, prévoyez un vêtement de pluie.
- Des chaussures de marche et des chaussons ou chaussures d'intérieur . Une gourde
- Une montre ou un réveil pour réduire l'utilisation du téléphone portable . Un tapis de yoga, un coussin ou banc de méditation
- Une lampe de poche
- Produits personnels d'hygiène (gel douche, shampoing.. .)

FORMULAIRE D'INSCRIPTION

A retourner complété accompagné d'un virement (RIB ci-dessous) ou d'un chèque d'acompte de 100€ à l'ordre de « Sylvie GREFFIN » et à retourner par email cabinetgreffin@wanadoo.fr ou par courrier à :

Sylvie GREFFIN 49 boulevard de la Liberté 35000 RENNES

Le formulaire d'inscription + la fiche d'informations personnelles complétée en ligne + le règlement de l'acompte valident votre inscription.

Un email de confirmation d'inscription vous sera envoyé (pensez à regarder dans les spams régulièrement !).

Nom : Prénom :

Adresse :

.....

...

Code postal : VILLE.....

N° de téléphone :

Adresse mail :

Le nombre de places est limité à 15 personnes .

Tarif

Pour les frais de cours et les frais d'organisation : 490€/pers

Le solde sera à régler avant le 30 juin en espèces, par virement ou par chèque à l'ordre de « Sylvie GREFFIN »

Les frais pour l'hébergement et les repas seront à régler directement auprès de la structure d'hébergement

Règlement du solde

RIB : GREFFIN Sylvie

FR7615589351140863641334046

BIC : CMBRFR2BXXX

Pour le virement merci d'indiquer en intitulé : votre nom + retraite 07/24

cabinetgreffin@gmail.com

Tél. : 06 70 51 24 41