

LA PUISSANCE DE LA LENTEUR

Du 21 au 24 juin 2025



Déroulement d'une journée.

Le samedi, l'accueil se fera dans l'après-midi (horaire à définir), les horaires des jours suivants, début le matin à 9h30, nous organiserons les après-midi en fonction de l'heure du repas du soir. Il y aura deux pauses, une le matin et une l'après-midi.

Chaque jour, un temps d'échanges, de pratiques, d'expériences (méditations Pleine Présence[®], Gymnastique Sensorielle[®], échanges, musique, approche manuelle)

Un moment de parole, de mise en mots des vécus (des pratiques) permettra de les valider et d'en tirer du sens.

Un temps d'écriture sur votre carnet sera l'occasion de les pérenniser, ainsi que vos états d'âme afin qu'ils puissent être un référentiel dans votre quotidien. Deux moments de pause, matin et après-midi (collation).

Les pratiques sont adaptées au moment et en fonction des participants.es, pour garder toute la fluidité du travail en sensoriel.

Matériel.

Venir en tenue confortable, type jogging, prendre un ou deux coussins, un plaid, une gourde d'eau, carnet et stylo, chaussons ou chaussettes, éventuellement un tapis de sol si vous souhaitez vous allonger durant les pauses.

Lieu du stage.

Hôtel-pension Villa Gaia à Digne les Bains dans les Alpes de haute Provence. 24 route de Nice 04000 Digne les Bains.



Anne-Françoise et Georges-Eric nous accueilleront dans leur bel hôtel de charme entouré d'un parc arboré, lieu de calme et de tranquillité.

Hébergement :

Du 21 juin après-midi au 24 juin après le repas de midi

Tarifs comprenant la pension complète, la location de la salle et deux collations.

Chambre double : 370 €

Chambre particulière : 425 €

. **Contactez directement l'hôtel pour vos réservations.**

Si ce stage vous intéresse, n'hésitez pas à vous inscrire rapidement.

Tarif du stage : 180 €

Arrhes : 80 € à établir à l'ordre de Martine Guidet (fiche d'inscription).

Pour toute annulation survenant après le 20 mai, les arrhes resteront dues.

Le solde sera réglé en début de stage, plusieurs chèques sont possibles.

Je serai heureuse de partager ces trois jours avec vous.