



Séjour bien-être, relaxation en biosynergie, randonnées, Feldenkrais, avec Catherine, au cœur du Morvan

« Du bonheur dans un ancien corps de ferme rénové au milieu de la campagne »

C'est une expérience de retour à la nature au travers de randonnées, de travail pour délier le corps avec la méthode Feldenkrais, de relaxation pour être connecté à l'instant présent et à la terre ; prendre un temps pour soi et aussi partager des moments de convivialité au beau milieu de la nature luxuriante du printemps, de détente, de réconciliation, de recentrage pour améliorer son humeur, sa conscience corporelle, ses émotions, ses sensations et sa qualité de vie grâce à un état de vigilance.

Apprendre à vivre en conscience, ressentir son corps, ses sensations, mettre tous ses sens en éveil, regarder, sentir, entendre, toucher et goûter en savourant chaque sens à 100%. Je vous transmets des outils simples et pratiques pour apprendre à vous mettre sur pause, à faire redescendre un stress, à faire face à une situation compliquée ou conflictuelle ou à vos émotions, à vous régénérer en dix minutes, à faciliter l'endormissement, à relâcher ses tensions musculaires .Vous repartirez de ce séjour avec vos outils vous permettant de mieux vous connaître et de mieux gérer le stress quotidien par une modification comportementale progressive vers une manière d'être et de penser plus sereine. Pour le bien-être psychique et physique, il est important d'apprendre à se connaître pour répondre plus facilement à ses besoins en se laissant guider par l'intelligence du cœur. C'est avec beaucoup de plaisir que je vous accompagne vers plus de bien-être.

La relaxation en biosynergie (créative et dynamique) repose sur 4 techniques fondamentales :

1. La relaxation guidée : détente musculaire, mentale, visualisation créative
2. Des exercices corporels : inspirés du yoga et de l'école du dos
3. Des techniques de respiration : source d'énergie et de calme
4. La méthode Vittoz : vivre et ressentir l'instant présent

Je vous guide au travers de différentes thématiques: réceptivité, émissivité, concentration, élimination, richesses intérieures, créativité et autonomie.

Les séances se font en salle et en extérieur dans la campagne selon la météo. Les horaires des activités sont de 9h00 à 12h15 et de 14h30 à environ 17h30. Des activités (stretching ou relaxation ou Feldenkrais ou question/réponse sur le bien-être) sont proposées en soirée le mercredi et le vendredi.

Lieu : La ferme de Divali 58120 Saint-Hilaire en Morvan

L'accueil : à partir de 15h00 le mercredi 8 mai

Le retour : à partir de 14h00 le dimanche 12 mai.

Prix du séjour : 516 euros en chambre double. La cuisine est végétarienne et 100% biologique.

- Hébergement en chambre double en pension complète: 65 euros x 4 jours = 260 euros séjour
- Hébergement en chambre individuelle en pension complète : 95 euros par jour
- Activités : 64 euros x 4 jours = 256 euros

Contact : Catherine Grosdhomme : cathy.fitness@yahoo.fr ou 06.60.84.35.98

Lien site : www.myaudiofit.com

Réservation :

Envoyer deux chèques :

1. 85 euros à l'ordre de « la ferme de Divali »
2. 85 euros à l'ordre de Catherine Grosdhomme