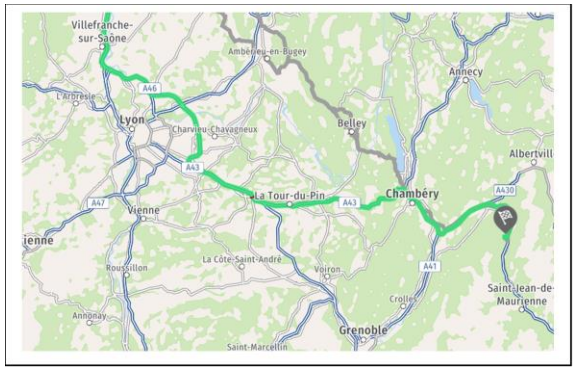
Vallée de la MAURIENNE
Massif de Belledone

LA FERME CROQ'CHAMPS

Le Grey
73220 Saint Alban d'Hurtières
croq.champs@gmail.com
www.croq-champs.fr



STAGE - RETRAITE EN SAVOIE

Méditation /Hypnose / Sophrologie/

Randonnées-Raquettes

APAISER L'ESPRIT

APAISER LE CORPS

Avec **Valérie Dartinet Chalmey**
Psychologue / Méditation
Marie Agnès Testu-Guilloit
Hypnothérapeute /Infirmière
Mathilde Gabillet
Accompagnatrice montagne/Sophrologue

Du Lundi 18 mars
au Vendredi 22 mars 2024

Valérie : **06 09 03 00 74**
Marie Agnès : **06 77 22 26 69**
Mathilde : **06 46 20 00 62**

Valérie : pleineconscience.rouen@gmail.com
Marie Agnès : marieagnes.testu@gmail.com

internet :

Valérie : www.pleineconscience-rouen.com
Marie Agnès : www.hypnose-soins-rouen.fr

Venez-vous déposer

pour :

Respirer

Vous retrouver

Vous mettre en chemin

Dans le cadre apaisant de la montagne, d'échanges, de randonnées, de moments de tranquillité.

Avec le support de pratiques :

-De méditation,

-D'hypnose Ericksonienne,

-De sophrologie et marche douce, raquettes.

En groupe, en individuel.

Repas locaux préparés sur place

« L'esprit vient de la vie : est dans les montagnes, les rivières, l'herbe, et les arbres »

Gao Xingilan
la montagne de l'âme

Prix : 870€ : stage, hébergement, repas préparé sur place,

Trajet non compris

PROGRAMME*(Selon météo) :

Programme et inscription détaillés sur le site
www.pleineconscience-rouen.com

Jour 1 : Lundi

Accueil à partir de 15h00

Cercle d'ouverture à 18h00

Repas puis veillée méditative

Jour 2 : Mardi

Méditation en mouvement
Marche-Raquettes /sophrologie en montagne*
Séances individuelles/temps libre
Veillée méditative /Enseignement

Jour 3 : Mercredi

Méditation en mouvement
Sessions de groupe
Séance individuelle/temps libre
Veillée méditative

Jour 4 : Jeudi

Méditation en mouvement
Marche-Raquettes /sophrologie en montagne*
Séance individuelle/temps libre
Veillée méditative/Enseignement

Jour 5 : Vendredi

Dernière pratique.

Rangement - Départ avant 11H