

« La gestion du stress et des émotions pour soi et dans la relation à l'autre »

Stage de formation aux Granges (Nièvre)

1^{er} au 4 juillet 2014



Programme

Mardi 1^{er} juillet

16h00	Accueil des participants et installation (temps libre – découverte du lieu)
18h45	Présentation générale du séjour (EM & IJ)
19h00	Repas « Auberge espagnole » (présentation de chacun en fonction du plat qui lui correspond)
20h30	Promenade en groupe
22h00	Relaxation vespérale (IJ)

Mercredi 2 juillet

09h00	Petits assouplissements et réveil énergétique « pieds nus dans la rosée matinale » (IJ)
09h30	Petit déjeuner
10h30	Atelier de géobiologie « Promenade insolite à la découverte des lieux de recharge » (IJ)
13h00	« Déjeuner sur l'herbe »
14h30	Atelier «De la communication et du travail sur la relation » (EM)
16h30	Atelier : « Médiation relationnelle » Mise en situation et jeux de rôle (EM)
18h30	Temps libre
19h30	« Le sucre, mon meilleur ennemi ! » petite mise en bouche pour mieux manger... ! (IJ)
19h45	Dîner suivi d'un temps libre
21h45	Info Infus pour bien dormir
22h00	Relaxation vespérale sous les étoiles (IJ)

Jeudi 3 juillet

08h30	Petits assouplissements et réveil énergétique « <i>pieds nus dans la rosée matinale</i> » (IJ)
09h15	Petit déjeuner
10h15	Atelier « <i>Ecoute active et communication non violente</i> »
13h00	« <i>Déjeuner sur l'herbe</i> »
14h30	Marche méditative en aveugle et exercices de respiration en pleine conscience (IJ)
16h30	Atelier : « <i>Gestion des émotions dans la relation</i> » (EM)
18h30	Temps libre
19h00	« <i>Les stressseurs dans notre alimentation</i> » Petite mise en bouche pour mieux manger (IJ)
19h30	Dîner puis temps libre
21h45	Notions d'aromathérapie (IJ)
	Huiles essentielles / mécanisme de l'olfaction
22h15	Relaxation vespérale (IJ)

Vendredi 4 juillet

09h00	Petits assouplissements et réveil énergétique « <i>pieds nus dans la rosée matinale</i> » (IJ)
09h30	Petit déjeuner et débriefing général (EM & IJ)
11h00	Préparatifs du départ
12h00	Départ

Durant tout le séjour, il sera possible pour les participants qui le souhaitent d'avoir un suivi individuel de 45' à des moments à déterminer en staff (gestion du stress, recentrage énergétique, Fleurs de Bach, Elixirs Floraux,...).

Coût du séjour

• chambre (occupée par 1 pers.)	90€ / 2	180€
• chambre partagée	45€ / 2	90€
• repas	55€ / 2	110€
• Formateurs	80€ / 2	160€
• Divers	30€	30€

oooooooooooooooo

• Participant seul dans une chambre	480€
• Participant partageant sa chambre	390€
• Accompagnant en chambre double	320€