

Vacances en famille

méditer, découvrir les 4 éléments, passer du temps ensemble



Dans nos sociétés hyperconnectées, où tout doit aller vite, prendre le temps d'une pause, se reconnecter à soi, devient fondamental pour se préserver de l'épuisement et vivre en accord avec ses valeurs.

Ce stage sur 6 1/2 journées est orienté sur l'apprentissage et sur la compréhension des pratiques méditatives comme outil pour se ressourcer.

Un livret d'accompagnement sera fourni ainsi que les audios des pratiques enregistrés lors de la formation.

Pendant que les parents participeront au stage, les enfants (7-12 ans) exploreront la nature à travers les 4 éléments (terre, eau, feu, air) et les phénomènes, plantes et animaux associés. Au programme, des activités diverses : chasse au trésor, fabrications manuelles, expériences scientifiques, astronomie, légendes...

Les repas du midi sont inclus afin d'être plus sereins et de pouvoir profiter pleinement.



SE RESSOURCER AVEC LES PRATIQUES MÉDITATIVES

OBJECTIFS

- Découvrir ou diversifier les méthodes méditatives
- Comprendre l'apport et savoir utiliser les méthodes méditatives pour se ressourcer
- Identifier les situations personnelles et professionnelles dans lesquelles les mettre en œuvre

POUR QUI ?

- Personnes confrontées à un stress récurrent au quotidien
- Personnes sentant le besoin de se ressourcer
- Parents souhaitant découvrir les méditations de pleine conscience, de bienveillance et de compassion

PAR QUI ?



Corinne Barron : Enseignante, directrice de colos, formatrice BAFA, Corinne proposera aux enfants des activités ludiques et éducatives qu'elle a créées sur le thème des 4 éléments.

Laure Mougins : Formée à l'IMA, licenciée en Sciences de l'éducation et en psychologie, Laure anime des formations en méditation dont le MBSR et le MBCL



QUAND ?

Du 14 au 19 août, de 9h à 12h

PROGRAMME

Jour 1 : L'attention
Pourquoi être attentif et comment développer l'attention ?

Jour 2 : Le corps, baromètre et outil de notre bien-être

Jour 3 : La pleine conscience pour mieux appréhender notre vie

Jour 4 : La bienveillance
Qu'apporte la bienveillance envers soi et envers les autres dans le cadre du ressourcement ?

Jour 5 : Le stress
Bon stress, mauvais stress : comment distinguer ? que peut-on attendre des pratiques méditatives face au stress ?

Jour 6 : La compassion : quand la bienveillance ne suffit plus

Informations & inscriptions :

laure@essentiel.ovh

07.57.50.66.78

www.essentiel.ovh

OÙ ?

Lac de Saint Estèphe (Dordogne, 24)

Les pratiques auront lieu en plein air. Prévoir de quoi s'installer confortablement.

Le lieu vous offre de nombreuses possibilités d'activités pour profiter de vos vacances en famille l'après-midi et le soir : baignade ou canoë (gratuit) sur le lac de Saint-Estèphe, marche, vélo (chemins VTT, bikepark), culture (forge d'Etouars, musée préhistorique de la grotte de Teyjat, musée de la coutellerie de Nontron...), gastronomie...

Restaurants et snack vous accueillent au bord du lac et dans les villages autour.



TARIFS

Le tarif inclut pour les adultes :

- La participation à la formation*
- Les audios
- Le support
- Les repas du midi du dimanche au vendredi (préparés à base de produits locaux et/ou bio)

Le tarif inclut pour les enfants :

- 6 matinées au coeur des 4 éléments
- Les repas du midi du dimanche au vendredi (préparés à base de produits locaux et/ou bio)

Tarif de base 1 adulte + 1 enfant : 590 €

Adulte supplémentaire : 320 €

2è enfant : 200 €

3è enfant : 180 €

Possibilité de régler le stage en 2 ou 3 fois sans frais

*Cette formation peut rentrer dans le cadre de la formation continue

Tarif hébergement du samedi 7 août 16h00 au samedi 14 août 10h00

Tente lodge 4/5 personnes, camping de Saint Estèphe (24) : 430€+ taxe de séjour

Possibilité de demander un emplacement pour caravane ou pour tente.

Informations & inscriptions :

laure@essentiel.ovh

07.57.50.66.78

www.essentiel.ovh

