



## Stage Ressourcement

21-22 novembre 2020

Un séjour résidentiel de 2 jours dans la nature pour vous ressourcer, écouter vos besoins, prendre soin de vous et trouver une nouvelle hygiène de vie.

Ces moments seront dédiés au calme, à la détente, au retour sur soi, au contact avec la nature, dans la pleine conscience de l'instant présent.

Le but de ce séjour est de vous permettre une pause dans le flux tumultueux de votre existence, de vous aider à éliminer le stress accumulé et à mieux le gérer, à vous reconnecter à vos ressentis physiques et émotionnels pour prendre les bonnes décisions.

Une alternance de méditations laïques assises, marchées, sonores et en mouvements, d'activités manuelles et artistiques, de temps de partages en groupe et de temps de silence, rythmeront nos journées, avec pour optique de libérer les émotions douloureuses et accéder à l'épanouissement de l'être.

Chacun pourra repartir avec des clés concrètes mises en application durant le séjour.

Ce week-end est destiné en priorité aux personnes désireuses d'améliorer leur bien-être et leur niveau d'énergie dans leur vie personnelle et professionnelle et d'avoir une meilleure connaissance d'elle-même. Il s'adresse aussi aux personnes qui ont fait un burn-out ou touchent régulièrement la fatigue et l'épuisement. Il s'adresse enfin à toute personne en situation de management qui souhaite prendre du recul.

Entre Ciel et Terre – Coaching – Formations – Thérapies Brèves – 12, rue de Gaenselberg 67270 WILWISHEIM

– Anne-Géraldine LAVIELLE – 06.68.90.96.98 – [anneg.lavielle@gmail.com](mailto:anneg.lavielle@gmail.com) – SIRET 408 526 317

L'Arboresens – Séances individuelles et ateliers de Reiki, EFT, méditation, formations Reiki – 7, rue du collège 67460 SOUFFELWEYERSHEIM

– Céline Mohr – 06.13.59.04.59 – [celine@larboresens.fr](mailto:celine@larboresens.fr) – SIRET 841 662 976

## CONTENU

Nous allons prendre soin de nous par :

Le repos, une alimentation saine, des promenades dans la nature, la pratique de la Méditation de Pleine Conscience, l'auto-hypnose, diverses techniques énergétiques - bols tibétains, bols de cristal, EFT et tapping intentionnel - ainsi que des activités créatives et ludiques.

Nous allons cultiver : L'écoute empathique de soi et de l'autre, la prise en compte de notre intuition et la gestion de nos émotions.

Possibilités de séances individuelles en Hypnothérapie, Reiki et EFT inclus dans le tarif du week-end

## MODALITES PRATIQUES

Pour le stage de deux jours : démarrage le vendredi à 17h et fin le dimanche à 17h Hébergement et repas sur place

Gîte dans les Vosges

**LIEU** La Maison du Kleebach 5 route du Kleebach à Munster, un lieu accueillant et ressourçant

## TARIF

Pour les 3 jours : 250 euros le stage si vous réglez à titre particulier / 400 euros le stage si vous réglez en tant qu'indépendant

Hébergement et repas en sus euros, soit 68 euros par jour pour la nuitée et les repas à payer directement sur place

Repas bio et végétarien de qualité

Païement 50 % à l'inscription et 50% au démarrage du stage.

<b>Date limite d'inscription</b>	5 novembre 2020 Inscriptions auprès de
<b>Anne-Géraldine LAVIELLE</b>	06 68 90 96 98 ou <a href="mailto:anneg.lavielle@gmail.com">anneg.lavielle@gmail.com</a>
<b>Céline MOHR</b>	06 13 59 04 59 ou <a href="mailto:celine@larboresens.fr">celine@larboresens.fr</a>

## Intervenantes



**Anne-Géraldine LAVIELLE, coach, formatrice et hypnothérapeute**

Depuis 2005 j'accompagne des personnes dans le monde du travail (coaching individuel et collectif, formations managériales). Depuis 2013, j'accompagne des particuliers en coaching de vie et en thérapie brève avec la Pleine Conscience, l'hypnose ericksonienne, l'EFT et la PNL. Différentes expériences de vie m'ont amené à clarifier ma mission : contribuer à libérer les personnes de leurs blocages intérieurs (blessures, peurs, croyances limitantes) pour aller à la rencontre de leur identité et de leurs ressources. Mes accompagnements sont basés sur la qualité de présence et la mise en place d'un champ relationnel permettant l'accès à des ressources profondes. Le rôle fondamental joué par les émotions, ainsi que les liens entre le corps et l'esprit, permettent d'aller toucher notre potentiel en transformant nos blessures.

**La méditation de pleine conscience** permet grâce à une pratique régulière de prendre soin de soi et de reconnecter à soi. En écoutant ses ressentis, ses sensations physiques, nous sommes en contact avec nous-même. Les bénéfices à terme sont : plus de créativité, plus de capacité à prendre du recul, meilleure aptitude à voir les aspects positifs d'une situation, développement des capacités de centrage, renforcement du système immunitaire, renforcement de la concentration.



### **Céline MOHR, énergéticienne, maître enseignante de Reiki, praticienne EFT et méditation**

Profondément animée par le souhait d'aider les autres à se construire une vie harmonieuse et épanouissante, je propose des séances individuelles de Reiki, d'EFT, des ateliers de groupe à thème ainsi que des formations Reiki, au cabinet L'Arboresens à Souffelweyersheim. Vous reconnecter à qui vous êtes, à vos ressentis, votre intuition, est le but que je vous propose d'atteindre, afin de vous redonner les rennes de votre vie, en vous reliant à vos pleins potentiels.

Le Reiki, l'EFT et la méditation énergétique vous permettent de vous détendre en profondeur, en réduisant le stress et vous libérant de toute charge émotionnelle.

#### Photos du dernier stage



