Débranche tout et respire !

Séjour Méditation, yoga & alimentation saine à la mer

Du 19 au 24 juillet 2020

Une expérience unique de remise en forme

Ce programme de 5 jours exceptionnels est une invitation pour aller à la rencontre de soi par la méditation, le yoga doux et le contact avec l'espace, la mer, le ciel.

Profitez pleinement des bienfaits de la mer, du soleil et de la quiétude du lieu pour vous détendre en profondeur, retrouver votre énergie pour vous adapter plus facilement aux défis quotidiens.

Vos cellules se nourrissent de nutriments essentiels pour votre corps/esprit.

- Du repos, de la relaxation, de la méditation pour calmer le corps, les émotions et pacifier l'esprit.
- Un yoga ciblé pour aider à la détoxination.
- Du soleil, des bains de mer au grand air pour renforcer les défenses naturelles.
- Des apports théoriques encourageant la connaissance de soi et l'amélioration de l'hygiène de vie.
- Des relations chaleureuses, positives, bienveillantes pour nourrir le meilleur de soi.

PROGRAMME :

8h30 - 11h00 : Départ à la mer pour profiter de la plage déserte. Au programme, éveil corporel: Habiter le corps, sentir les zones de tensions pour mieux les conscientiser et les relâcher, suivi d'une méditation de pleine conscience. Goûtons à la joie de la baignade et laissons le corps se gorger de sels minéraux pour le réhydrater en profondeur.

11h30 - 12h30 : Douche et repos à l'ombre des arbres du parc, au bord de la piscine bercé par le clapotis de l'eau ou dans la pénombre fraîche de votre chambre.

12h45 - 14h30 : Un jus frais : une bombe de vitamines et de minéraux pour notre 1er repas. Préparation des jus de légumes antioxydants qui favorisent l'absorption rapide d'une grande quantité de nutriments.

Débranche tout et respire !

Séjour Méditation, yoga & alimentation saine à la mer

Du 19 au 24 juillet 2020

L'extracteur pressant 1litre de jus par minute, nous prenons tout notre temps pour déguster en pleine conscience ! Apports de connaissances sur l'intérêt et les bienfaits des jus sur notre corps et nos émotions, notre cerveau et notre système immunitaire.

Pause : L'après-midi est libre jusqu'à 16h30 pour respecter les rythmes de chacun, le repos et le ressourcement. Détente au bord de la piscine et dans le jacuzzi ou repos total pour permettre la détoxination du foie, des intestins, des reins, des poumons et de la peau pour retrouver vos forces de guérison.

16h30 - 17h30 : Mobilisation de l'énergie corporelle avec notre professeur de yoga : des étirements visant à dénouer, détendre, assouplir le corps et favorisant la détoxination des émonctoires. Se sentir énergique, nourri, plein de bonne humeur.
17h30 - 18h45 : Session de méditation animée par Nathalie abordant un thème essentiel chaque jour : les émotions, l'auto-compassion, le corps douloureux, des visualisations pour guérir le corps et l'esprit, des méditations pour faire face aux problèmes, apprendre à communiquer en pleine conscience.

19h00 - 20h30 : La cuisine naturelle et créative de Cynthia est préparée avec des aliments crus frais et biologiques : gaspacho, salades, taboulés, tartares végétaux, guacamole, tapenade, crackers, spaghettis de courgettes crues à la bolognaise, et desserts succulents !

20h45 - 21h45 : Une soirée de méditation pour « lâcher prise », vivre pleinement le moment présent, et s'ouvrir à notre nature profonde.
Puis retour sur la méditation et les expériences de la journée, partages basés sur la bienveillance et l'écoute profonde. Sentir notre cœur plein de gratitude avant d'aller se coucher.

Proche de St Cyprien à 5 minutes de la mer. Le séminaire est animé par Nathalie Bonhouvrier

MBSR LYON | Nathalie BONHOUVRIER | 7, rue st Exupéry | 69002 LYON | 06 86 33 54 40
nathalie.bonhouvrier@mbsrlyon.fr | www.mbsrlyon.fr

Débranche tout et respire !

Séjour méditation, yoga & alimentation detox à la mer

Du 19 au 24 juillet 2020

Modalités pratiques

Lieu : Mas Després

Un mas du 18ème siècle à 3 km de St Cyprien sur mer dans les Pyrénées Orientales.
Avenue du Tech - 66200 La Tour-Bas-Elne

Dates et horaires :

Arrivée : Dimanche 19 juillet à partir de 16h
Départ : Vendredi 24 juillet vers 16h

Co-voiturage :

Nous favorisons le co-voiturage et mettons en contact les futurs participants. Si vous cherchez un moyen de transport convivial et/ou si vous avez des places à proposer (ou un véhicule à disposition) cliquez ici pour vous inscrire.

Train :

Si vous venez en train, la gare la plus proche est ELNE, à 4 km de mas. Un service de taxi est disponible depuis la gare.

Coût du stage :

- **496 € TTC/ personne jusqu'au 15 avril** - Après cette date : 530 € TTC
- **La pension complète est à régler sur place :**

Plusieurs options : camping, en chambres collectives 3, 5, 6 ou 8 lits, en chambre de 2 ou en solo. De 245 € à 570 € selon la formule choisie.

Inscription mode d'emploi :

1. Vous inscrire au séminaire sur le site MBSR Lyon
2. Pour connaitre les disponibilités et les tarifs des chambres, merci de nous envoyer un mail à contact@mbsrlyon.fr en précisant le type de chambre choisie.

MBSR LYON | Nathalie BONHOUVRIER | 7, rue st Exupéry | 69002 LYON | 06 86 33 54 40
nathalie.bonhouvrier@mbsrlyon.fr | www.mbsrlyon.fr

Débranche tout et respire !

Séjour méditation, yoga & alimentation detox à la mer

Du 19 au 24 juillet 2020

Matériel à apporter :

serviette de toilette et de bain, lampe de poche, petit sac à dos, gourde, coupe-vent, sandales de bain, baskets, lunettes de soleil, crème solaire, chapeau, effets personnels, tapis de sol et coussin de méditation, un carnet de notes, instruments de musique, carnet de dessin et autres talents …

Literie :

Vous pouvez choisir d'apporter le drap house, le drap plat en 90 x 190 et la taie d'oreiller 40 x 40 ou louer le linge de lit et la serviette de toilette pour 10 € la semaine. L'oreiller et les couvertures sont sur place. Merci de me prévenir si vous souhaitez la location.

Conditions de participation :

Places limitées & réservation obligatoire :

1. Pour réserver merci de créer un compte ou de vous identifier sur notre site internet www.mbsrlyon.fr.
2. Régler la somme de 496 € (ou 530 € après le 15 avril 2020) par carte bancaire.
3. Pour régler par chèque, créez votre compte sur le site et choisissez paiement par chèque. Etablir votre chèque à l'ordre d'EVEIL EN PRÉSENCE et l'adresser à :

EVEIL EN PRÉSENCE - 7, rue Antoine de St Exupéry 69002 Lyon.

En cas d'annulation, le stage est remboursable avec une déduction des frais administratifs de 100€ jusqu'à un mois avant son début. Passé ce délai, la totalité du stage est du.

Toutes les informations pratiques vous seront communiquées par email après validation de votre inscription.

Merci ☺

MBSR LYON | Nathalie BONHOUVRIER | 7, rue st Exupéry | 69002 LYON | 06 86 33 54 40
nathalie.bonhouvrier@mbsrlyon.fr | www.mbsrlyon.fr