

“S’OUVRIR A SOI”

stage/retraite en Bretagne du lundi 27 juin au vendredi 1^{er} juillet 2022

C’est un moment de pause, de repos, de détente, de ressourcement dans un beau lieu au milieu de la campagne bretonne

C’est un moment propice à la découverte de soi, une occasion pour initier des changements en soi, un moment pour cultiver la bienveillance vis à vis de soi, pour lâcher son mental, pour trouver une solution à une problématique... pour développer son intuition...

C’est un moment pour laisser l’autre prendre soin de vous..

Je vous propose ce stage/retraite “S’OUVRIR A SOI”

- d’une part parce que vous accompagner à retrouver votre vraie nature et à découvrir des ressources en vous me passionne...

- et d’autre part parce que nous vivons une période perturbée, nous traversons ce tumulte avec parfois des peurs, de la tristesse, des questionnements mais avec aussi un profond désir de contribuer à un monde plus humain, moins matérialiste, plus bienveillant...chacun a ses souhaits...mais comment faire pour ne pas se laisser prendre par la confusion actuelle ? Comment faire pour inventer du nouveau ?

Et si une des principales clés était, dans un premier temps, de se poser, de se reposer, de se déposer en soi pour prendre du recul et ensuite poser des actes en accord avec soi?

Quatre jours pour prendre soin de soi

Mon objectif est que d’une part vous trouviez un espace de paix en vous, que vous en ressentiez les bienfaits et ainsi que vous développiez le goût, l’envie d’y retourner facilement après cette retraite et d’autre part que vous repartiez avec une perception enrichie de vous-même, de l’autre, de la nature et une confiance dans la Vie

1 - “S’OUVRIR A SOI” ça veut dire quoi pour vous ?

S’OUVRIR A SOI ou Comment je prends soin de moi ?

QUELLES SONT LES DIFFERENTES PARTIES DE SOI ?

Corps, **E**motions, **M**ental, **I**ntuition

Comment je RECONNAIS ces différentes parties, Comment je LES ACCUEILLE ET Comment je LES AIME ?

2 - La trame du programme

Au cours de ces quatre jours je propose de vous guider vers une plus grande écoute en conscience : quelle partie de moi j'écoute? Mon émotion, mon mental, mon intuition...Comment j'écoute et qu'est-ce que j'en fais? Suis-je aligné(e), en accord avec moi ? En conflit? Comment j'accueille les parties douloureuses de moi-même qui créent limitations, obstacles à mes envies ? Comment je détecte les signes de mon corps ?

Une articulation autour d'un thème par jour

1 - comment j'écoute mon corps physique.....Je retrouve j'approfondis mon chemin vers ma vitalité, ma santé

2 - comment j'écoute mes émotions.....Je retrouve j'approfondis mon chemin vers ma joie

3 - comment j'écoute mon mental.....Je retrouve j'approfondis mon chemin vers la paix et la sérénité

4 - comment j'écoute l'essentiel (la vie en moi).....Je retrouve j'approfondis mon chemin vers mon intuition, vers ma créativité, vers mon intériorité

Une alternance de moments pour permettre cette écoute profonde

- échanges dans le groupe avec pratique de différentes techniques telle que l'EFT, exercices de communication, rencontre avec votre enfant intérieur, jeux de rôle

- silence avec soi sous forme de méditations, de relaxation, de voyages chamaniques, de yoga nidra

- mouvements (postures de yoga), étirements, respiration, exercices de toucher subtils sur soi, sur l'autre, toucher par le regard, auto-massage, massages simples à 2 : dos, tête, mains... réflexologie (apprentissage des bases et pratique à 2)...

- créativité (haïku, dessin, poésie, contes, mandala...)

- connection avec la nature, avec la mer, l'océan (écoute de son ressenti)

- pauses l'après-midi, avec parfois des propositions d'introspections,

Le groupe est un appui, un support bienveillant pour oser être vous-même.

L'organisation des journées

8h9h pratique

9h10h petit déjeuner-collation

10h - 12h45 atelier, activités, pratique

13h14h Déjeuner

14h – 17h ou 17h30 Pause

17h ou 17h30 – 19h30 atelier, activités, pratique

20h – 21h Dîner

Des propositions de soirées pourront être faites

Le mercredi ou le jeudi les ateliers seront proposés en bord de mer (selon la météo)

3 - Les ingrédients pour une bonne retraite : l'attention, la pleine présence, la contemplation de la nature

< Le silence

Il vous est proposé l'expérience de mettre votre mental au repos.

C'est une retraite, le silence n'est pas demandé, cependant il est demandé d'éviter les discussions (par exemple sur la situation sanitaire, le climat, les élections ou tout autre sujet que notre mental aime tellement...) notamment au moment des repas et dans les chambres

L'objectif est de ressentir un centrage sur soi et une ouverture à l'autre autrement qu'à travers un débat d'idées, tellement encombrant particulièrement ces 2 dernières années.

L'objectif est de faire naître en vous le goût de vous connecter à vous-même.

< Les écrans

Notre monde virtuel fait que les interactions humaines se raréfient, il vous est proposé de laisser au maximum vos écrans

< Les repas

Les repas servis sont végétariens, de haute qualité nutritive : bio et de saison, l'équilibre nutritionnel des 3 repas est recherché

Néanmoins pour les personnes qui n'ont pas l'habitude de ce type d'alimentation, vous pouvez prévoir de quoi compléter....

Il vous est proposé d'expérimenter cette nourriture, de faire une parenthèse addictive notamment avec le sucre, le café, le gluten, la viande, fromage(très peu)

Ce type d'alimentation est propice à la légèreté d'être et est en accord avec cette retraite

[< Les pauses de l'après-midi,](#)

Ce temps peut être utilisé de différentes façons :

- si possible dans le silence, un temps pour se reposer, se retrouver avec soi-même et intégrer le travail des ateliers
- des exercices pourront aussi être proposés : écrire sur ses découvertes sur soi, ses fonctionnements, ses envies de changements....
- mais si le besoin s'en fait ressentir, partage avec les stagiaires ou avec moi
- balade seul(e) ou en groupe, campagne environnante ou bord de mer, se connecter avec la nature
- accès à la piscine

2 Options non comprises dans le prix

- un massage peut être réservé auprès de Ivan ou de Audrey, une masseuse se déplace sur ce lieu
- atelier cuisine végétarienne proposé par Margot, la cuisinière

4 - Après la retraite, une suite....

- Possibilité d'échanger par mail aussi longtemps que nécessaire
- Revenir faire une retraite
- Faire des séances individuelles en présentiel ou en distanciel

Anne Chartin