



## **S'OUVRIR A SOI**

### **STAGE/RETRAITE DU 27 juin au 1er juillet 2022 en Bretagne, Morbihan**

Un moment de pause, de repos, de ressourcement dans un beau lieu au milieu de la campagne bretonne

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...

Alors si vous avez besoin de détente, besoin que l'on prenne soin de vous...cette retraite est pour vous !

#### **Le descriptif :**

Au cours de ces quatre jours je vous propose un cheminement progressif vers vous-même, vers l'autre, vers la vie. C'est à dire, 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?

Ce processus de travail sur soi s'articulera autour de moments d'échanges, de méditation, de relaxation, de voyages chamaniques, d'exercices corporels, d'exercices de créativité (écriture, dessin...), d'EFT, des temps de silence d'intégration : balade dans la nature, en bord de mer...Ce programme sera adapté selon le groupe et sa demande.

Le nombre de places est limité à 12 personnes.

#### **Le lieu :**

*Yoga School Bretagne  
Centre Vidya Tirtham  
Village de Coat Cren  
56 160 Ploerdut*

Ivan HOUSSAY

+33 6 95 02 68 95 - <https://www.yogaschool.fr/>

#### **Les dates :**

du lundi 27 juin à partir de 16h au vendredi 1er juillet à 18h

#### **Le coût :**

- animation : 350 €

- hébergement en pension complète : 316 € en chambre partagée, 476 € en chambre individuelle

Pour des renseignements complémentaires, n'hésitez pas à me contacter.

06 70 30 33 00 - [anne.chartin@club-internet.fr](mailto:anne.chartin@club-internet.fr)

- [www.annechartin.com](http://www.annechartin.com)

#### **L'inscription :**

- Pour l'hébergement, auprès de Ivan de la Yoga School

- Pour l'animation auprès de moi soit sur mon site, vous trouverez le bulletin d'inscription, soit sur papier libre : Prénom et nom, adresse postale et mail, âge, restrictions alimentaires et un chèque d'arrhes de 100€ pour que la réservation soit confirmée, à m'adresser :

Anne Chartin, Réflexologue, 68 ave Maunoury  
41000 BLOIS ou 12 Petite Rue 56290 PORT-LOUIS

**Les arrhes seront rendus dans l'intégralité jusqu'à 6 semaines avant le début du stage, après cette date ils ne seront pas restitués, sauf si vous trouvez une personne pour vous remplacer.**