



Stage Ressource en Corse

01-07 juin 2020

DÉTENTE & SILENCE

CLOS DU MOUFLON
(CALENZANA)

UNE SEMAINE POUR SOI EN CORSE

Besoin ou envie de solitude? De ralentir le temps ou de retrouver de la vitalité?
Reconnectez-vous à vos ressources, à vos sens, prenez le temps du silence et de
la respiration pour retrouver du sens au cœur du maquis corse.

AU PROGRAMME

Du temps libre et aussi des ateliers pour vous guider :

NATUROPATHIE

*Des ateliers sur les clés de la sérénité et les rythmes
du corps pour soutenir votre vitalité au quotidien et
vous donner des clés de gestion du stress*

Julie Houriez
(naturopathe)

EXPLORATION SENSORIELLE

*Des ateliers olfactifs avec les huiles essentielles et des
balades sensorielles dans le maquis et au bord de l'eau
pour vous connecter à votre nature et à la nature corse*

Carole Micheloud
(thérapeute en soin
psycho-corporel et
sensoriel)

ALIMENTATION

*Des ateliers cuisine pour partager ensemble les bases d'une nourriture
conviviale, vitalisante (et corse!)*

RÉVEIL CORPOREL & RESPIRATION

*Des mouvements corporels doux, des exercices respiratoires et des marches
quotidiennes pour fluidifier l'énergie dans le corps.*

*Et pour profiter pleinement du stage, vous pourrez bénéficier de massages et
soins olfactifs à la carte (en complément, à régler sur place)*

TARIF: 700€ par personne (hors transport)

Stage limité à 8 personnes en pension complète pour 7 nuits (dimanche soir au
dimanche matin). Hébergement en gîte collectif. Accueil le 31 mai ou 01 juin.

Les ateliers commencent le 02 juin jusqu'au 06 juin.

Le tarif comprend la pension complète mais pas le transport.

*Ce stage est proposé par l'association des amis du clos du mouflon,
www.closdumouflon.fr*

INFORMATION & RÉSERVATION :

06 75 70 26 78 - JH.NATUROPATHIE@GMAIL.COM