



# Stage Ressource en Corse

01 - 08 juin 2024

UNE PARENTHÈSE  
HORS DU TEMPS

Partez pour un voyage intérieur,  
olfactif et sensoriel dans le maquis et  
au bord de l'eau pour être joyeusement  
à l'écoute de votre corps et de ce qu'il  
ressent.

CLOS DU MOUFLON  
(CALENZANA)

# UNE SEMAINE POUR SOI EN CORSE

Besoin et envie de calme et de sérénité? De ralentir le temps et 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

*"L'essentiel du secret de la vie tient dans le fait de savoir rire et de savoir respirer » Alan Watts*

Nous vous invitons à une immersion joyeuse et sensorielle dans la nature avec des ateliers collectifs et des temps individuels, des temps d'activité et de repos articulés autour des 5 sens et des éléments naturels pour mieux appréhender ce qui nous ressource. Nous vivrons ensemble des moments de :

### ECHANGE

Autour des enseignements des grandes médecines traditionnelles (naturopathique, ayurvédique et chamanique) pour prendre conscience du rythme biologique soutenant la vitalité au quotidien et du lien corps-âme-esprit.

### EXPLORATION SENSORIELLE

Avec des ateliers créatifs et olfactifs, à l'écoute de ce qui bouge en nous pour laisser naître un mouvement libre, et des marches conscientes pour renouer avec la respiration du corps.

### ALIMENTATION

Saine, simple et vitalisante avec des légumes du jardin et des produits de la Corse pour vivre de grandes tablées conviviales en extérieur. Nourrir le corps autant que les sens !

Et bien sûr du temps libre et de repos avec soi...



Julie Houriez  
(naturopathe,  
formatrice, initiée à  
l'ayurveda)



Carole Micheloud  
(thérapeute en soin  
psycho-corporel et  
sensoriel, initiée à la  
médecine énergétique  
chamanique des Andes)

### TARIF : 880€ (hébergement-repas-programme)

Stage limité à 10 personnes en pension complète pour 7 nuits (samedi soir au samedi matin). Hébergement en gîte collectif. Les ateliers se déroulent du 02 juin au 07 juin au clos du mouflon (à 20 km de l'aéroport de Calvi (navette possible sur demande). Le tarif n'inclut pas le transport pour venir.

*Ce stage est proposé par l'association des amis du clos du mouflon,  
[www.closdumouflon.fr](http://www.closdumouflon.fr)*

### INFORMATION & RÉSERVATION

**06 98 84 09 92 (Carole) - 06 75 70 26 78 (Julie)**