

RENAISSANCE

PRINTEMPS - STAGE 4 JOURS



DATES

DU 5 MAI AU 8 MAI 2022

PROPOSÉ PAR

**CELINE BRESSON
& SOPHIE ROBERT**

A LA BERGERIE JOSEPH

RITUELS HUTTE YOURTE

5 ELEMENTS



Par des méditations guidées,
Des pratiques de yoga,
Des techniques respiratoires,

L'acquisition d'outils d'ancrage,
d'enracinement et d'hygiène énergétique,

Des pratiques chamaniques
avec les 5 éléments : la terre, l'eau, le feu, l'air
et l'espace, la hutte de sudation.

L'intention est de permettre à chacun.e
d'identifier et lâcher ce qui n'est plus
nécessaire pour entrer en relation avec son
monde intérieur, son être profond afin de
renaître à soi-même et découvrir ce que nous
ne connaissons pas encore de nous.

Nous voyagerons
entre rituels collectifs, soin
individuel
et pratiques par deux ;
dans la grande yourte, en pleine
nature et bord de rivière.

Encadrement

Sophie ROBERT
est accompagnatrice en montagne,
pratiquante et enseignante en massages,
accompagnante en soins chamaniques et
enseignante à la voie de l'ACTE : Approche
Consciente de la Totalité de l'Etre.

Céline BRESSON
est thérapeute énergéticienne. Elle aide les
femmes à se (re)trouver en apprenant à
s'écouter, à ralentir pour se (re)trouver.
Respiration, méditation et énergétique sont
ses outils d'accompagnement préférés.

Niveau

Sans pré-requis, tous niveaux. 6 à 7 heures de
pratique par jour au total.

Tarifs par personne

Encadrement : 390 €

- Le prix comprend : les frais d'organisation et l'encadrement.
- Le prix ne comprend pas : la nourriture et l'hébergement : sur place en camping, refuge ou gîtes de proximités (nous contacter).

RETOUR À SA VRAIE NATURE

5 ELEMENTS



Informations et renseignements

Céline BRESSON : 06 86 42 74 39
 celine@eclaireuse-par-nature.com
 www.celine-bresson-eclaireuse-par-nature.com

Sophie ROBERT : 04 75 43 63 02
 sophie.robert26400@orange.fr
 www.bergeriejoseph.com

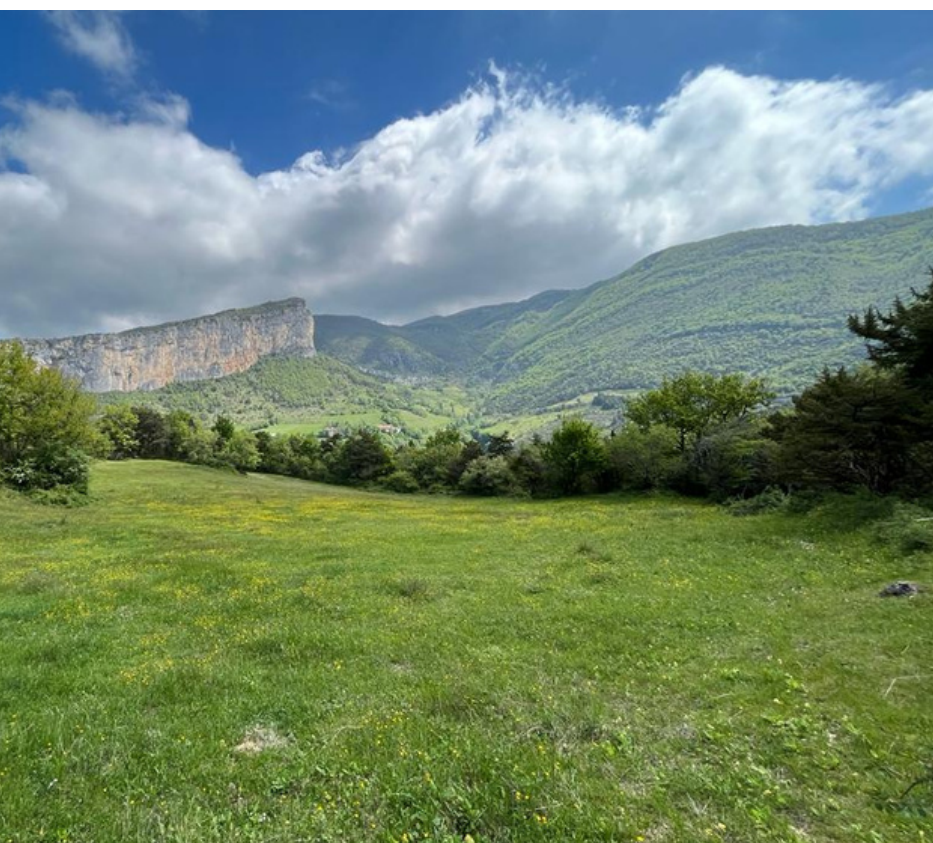
Accueil : à La Bergerie Joseph
 (Tel : 04 75 43 63 02)
**entre 17h et 18h le premier jour
 jusqu'à 17 h environ le dernier jour.**
<https://www.bergeriejoseph.com/la-bergerie>,

Équipement individuel

- **pour les temps dans la nature** : petit sac à dos, chaussures de marche, veste polaire, coupe vent et cape de pluie, chapeau et lunettes de soleil, crème solaire, maillot de bain et serviette (baignade possible dans la rivière), gourde.
- **pour les pratiques corporelles** : Vêtements amples ou souples, ne craignant pas d'être salis (pour les pratiques en nature).
- **pour la hutte de sudation** : robe légère ou paréo pour les femmes, caleçon pour les hommes.
- **pour la nourriture** : le refuge est équipé d'une cuisine comprenant un frigo, une gazinière avec four, des plaques de cuisson, la vaisselle, bouilloire et cafetière, des gamelles pour cuisiner... Il ne vous reste plus qu'à prévoir vos courses pour le séjour. La nourriture est souvent mise spontanément en commun entre stagiaires.

ÊTRE DANS SON ÉLÉMENT

5 ELEMENTS



Informations et renseignements

Céline BRESSON : 06 86 42 74 39
 celine@eclaireuse-par-nature.com
 www.celine-bresson-eclaireuse-par-nature.com

Sophie ROBERT : 04 75 43 63 02
 sophie.robert26400@orange.fr
 www.bergeriejoseph.com

En train : à 45 minutes de la gare de Valence TGV, à 35 minutes de la gare de Crest . Taxi subventionné à partir de la gare de Crest : 5 € / personne (à réserver après du département 48h à l'avance au 04 28 61 26 26.

Accès jusqu'au lieu du stage

En voiture

* Si vous venez du Sud de Valence, (sortie autoroute de Loriol). Prendre la nationale direction Die. A un rond point prendre à gauche Mirabel et Blacon, puis à droite Beaufort sur Gervanne, puis Plan de Baix.

* Si vous venez du Nord de Valence. Sortie d'autoroute n°14 (Valence Nord- Bourg les Valence). Monter par le Col des Limouches (alt1089 mètres) pour rejoindre Plan de Baix.

* Si vous arrivez de l'Est, longer le Vercors jusqu'à St Jean en Royans. Monter jusqu'à Léoncel (abbaye cistercienne à visiter), puis La Vacherie, Plan de Baix.

Quand vous arrivez au village de Plan de Baix,

Prendre la « route des gorges » direction Ombrière, Moulin de la Pipe.

Faire 2.4 km et prendre la deuxième voie à droite :

un chemin non goudronné qui descend en épingle à cheveux. Boîte aux lettres attachée à un arbre à l'entrée du chemin avec le N°2400.

Descendre sur 300 mètres (chemin carrossable), jusqu'à une plate-forme où il faut se garer. A pieds prendre le chemin de gauche sur environ 50 mètres puis tourner à droite. La grande yourte est cachée sur la droite !

INSCRIPTIONS



BULLETIN D'INSCRIPTION

Séjour "Renaissance" du 5 au 8 mai 2023

Pour vous inscrire : envoyer le bulletin ci-dessous complété + un chèque d'arrhes de 100 €

à l'ordre de Mme ROBERT, à l'adresse suivante : Bergerie Joseph - 26 400 PLAN DE BAIX .

Coût total : 390

Moyen de locomotion

- Je propose un covoiturage à partir de _____
- Je cherche un covoiturage à partir de _____

Logement

Je souhaite être logé sur place :

- 10€/nuit avec ma propre tente,
- 15€/nuit avec une tente déjà sur place, dans la caravane ou le tipi ;
- 20€/nuit au refuge (chambre 4 lits),
- 30€/nuit dans la petite yourte (2 pers).

Cuisine et sanitaires à disposition de tous.

Entourer votre souhait (Les attributions se feront par ordre d'arrivée des demandes).

Nom Prénom

.....

Adresse

.....

Tel :

Mail

Profitez aussi de cet espace pour nous faire part de vos éventuelles questions, souhaits, compétences que vous aimeriez partager, ou particularités personnelles (état de santé...)