

YOGA CRÉATIF NUMÉROLOGIE

Ateliers

CONNAIS-TOI

Découverte des calculs de base en numérologie créative.

YOGA CRÉATIF

Transmission de techniques et de méditations pour une pratique autonome et créative.

Soirées cercle d'échange ou méditation

YOGA CRÉATIF DANSE

Ateliers

DANSE INTUITIVE

“DANS LE TOURBILLON DE LA VIE”
Invitation à danser librement pour se reconnecter à soi et à son énergie de vie.

HARMONISATION ÉNERGETIQUE

Yoga méditation en mouvement, en musique pour se recentrer. Soin énergétique collectif.

Soirées cercle d'échange ou méditation

YOGA CRÉATIF MASSAGE, MARCHÉ

Ateliers

LE CHANT DU CORPS

Découverte du langage corporel grâce à l'art du massage. Un temps privilégié pour honorer son corps, sentir ce qu'il murmure...

MARCHE CONSCIENTE DANS LA NATURE

Instants de méditation créative en lien avec l'esprit de la nature.

Soirées cercle d'échange ou méditation

Organisation des séjours

Le calendrier des séjours 2020/2021 est disponible sur <https://sylvieroucoules.fr>

L'arrivée au château est prévue la veille à 16h30 pour accueil, installation, présentation, apéritif de bienvenue, repas et méditation tout en douceur.

Pour débiter les journées, Sylvie invitera au lever du jour (ou au lever des paupières) à un temps de « Yoga créatif » afin d'unifier corps, âme, esprit avant le petit-déjeuner.

Les ateliers, selon le thème du séjour choisi, se dérouleront le matin, puis l'après-midi et dureront deux heures environ.

Les « temps pour soi » permettront selon vos envies et besoins de profiter du sauna, hammam, piscine ou nature environnante.

Les repas partagés nous permettront d'apprécier une nourriture locale, saine et équilibrée.

Les soirées, animées ou relaxantes, selon le thème du séjour choisi clôtureront agréablement les journées.

Le départ le dernier jour du stage est prévu à 17h30.

YOGA CRÉATIF CHANT ET MANTRAS

Ateliers

SI CA VOUS CHANTE !

Voyage en chansons et poésies. Source de plaisir à l'écoute de soi et des autres.

CERCLE DE MANTRAS CHANTÉS EN GROUPE

Le chant de mantra mène à un espace sacré et ouvre le cœur. Les chants proposés s'inspirent de traditions. Ils sont sans frontière...

Soirées musicales

YOGA CRÉATIF MASSAGE, CHANT, DANSE, MARCHÉ, SOIRÉES MUSICALES

Ateliers

LE CHANT DU CORPS

IMMERSION DANS LA NATURE

SI CA VOUS CHANTE !

CERCLE DE MANTRAS

HARMONISATION DES ÉNERGIES

Soirées musicales

Bienvenue à Benodet, au Château Les Garennes, cocon de verdure au bord de la mer, face à l'archipel des Glénans. Ce domaine vous accueille dans sa magnifique bâtisse du XIX siècle et ses 50 hectares de parcs boisés où charme de l'ancien et modernité s'harmonisent pour vous offrir confort et plénitude. Cet hôtel de 15 chambres doubles à l'esprit cosy dispose également d'un Spa avec hammam, sauna, salles de massage, salle de Yoga, d'une piscine chauffée sur la terrasse et d'un jacuzzi d'extérieur. Enfin salons, salle à manger avec leurs cheminées vous accueillent chaleureusement en vous invitant naturellement à l'échange et au partage.

Thématiques et Tarifs par personne

Yoga, Numérologie

séjour de 3 jours / 3 nuits

stage : 300 € + pension complète : 345 €

Yoga, Danse ou Yoga, Massage, Marche

séjour de 3 jours / 3 nuits

stage : 360 € + pension complète : 345 €

Yoga, Chant, Soirées musicales

séjour de 3 jours / 3 nuits

stage : 390 € + pension complète : 345 €

Yoga, Massage, Chant, Danse, Marche, Soirées musicales

séjour de 4 jours / 4 nuits

stage : 660 € + pension complète : 460 €

Pour réserver votre séjour, contactez Sophie BELTRAND

Responsable de site Le Château Les Garennes, Hôtel and Spa, au 06 04 18 96 22

LE CHATEAU LES GARENNES

lieu-dit les garennes 29950 CLOHARS FOUESNANT-BENODET

🚗 à 20 mn de QUIMPER direction BENODET,

🚆 Gare de QUIMPER

✈️ Aéroport de QUIMPER PLUGUFFAN

Transfert Gare et Aéroport / Le château Les Garennes par taxi ou navette interne.



Artist Yoga

Des séjours pour
respirer, vibrer et
se reconnecter à soi !



Rythmés entre yoga créatif, pratiques énergétiques et artistiques, marches dans la nature, ces temps d'évasion sont un vent frais pour inspirer la vie, expirer l'harmonie.

Château les Garennes à Benodet (29) - Renseignement / Réservation : 04 26 57 50 12

Sylvie Roucoules

Créatrice de Séjours Ateliers au Château les Garennes
YOGA CRÉATIF, NUMÉROLOGIE CRÉATIVE,
HARMONISATION ÉNERGETIQUE, CHANT DE MANTRAS



Initiée au Kundalini Yoga, vrai coup de cœur dans ma jeunesse, j'ai évolué dans ma pratique personnelle vers un Yoga Créatif, aux couleurs d'occident, adapté à mon rythme et accessible à mon corps. Largement inspiré de cette tradition, je l'enrichis aujourd'hui de méditations où l'on chante et où l'on danse avec beaucoup de spontanéité. L'harmonisation entre corps, âme, esprit, la liberté dans l'expression spirituelle de chacun, la célébration de la Vie sur Terre sont les phares de cette pratique.

Formée par l'École de Lise Bourbeau Écoute ton corps.

Numérologue certifiée et formatrice.

Energéticienne.

Auteure-mélodiste de nombreux albums de yoga et sophrologie diffusés par Sony, Audiolib et parrainés par Psychologies Magazine.

Les Pauses Bonheur au Château les Garennes

J'ai à cœur de créer dans une ambiance chaleureuse, des temps de profond ressourcement qui unifient le corps, l'esprit et l'âme.

Pourquoi ces instants ?

Parce que ces moments harmonieux vécus ensemble vont vous renforcer intérieurement. Vous repartirez plus confiants, plus sereins et vous aurez tissé des liens uniques avec d'autres. Car cultiver sa connexion à son âme, entretenir des sentiments de confiance et de gratitude, s'offrir de belles occasions de se réjouir... c'est élever sa qualité vibratoire. Or c'est justement cette qualité de conscience qui permet d'accueillir de plus en plus d'harmonie sur son chemin...

C'est dans cet esprit que j'anime les ateliers au Château les Garennes, seule ou en complémentarité avec un ou plusieurs partenaires permettant de développer des thématiques variées, suivant les séjours...

voir calendrier des séjours "Artist Yoga "

06 33 39 17 52

s.roucoules@orange.fr

<https://sylvieroucoules.fr>



Olivier Blain

MASSAGE INTUITIF, MARCHÉ CONSCIENTE DANS LA NATURE



Naturopathe, Praticien et Formateur en Massage.

Les ateliers Massage que je propose au Château Les Garennes vous permettront de vous révéler, grâce à un toucher de qualité créatif et conscient, un massage/message vécu comme une danse légère et subtile.

Le musicien/masseur s'ouvre à la musicalité du corps qu'il touche, le receveur/massé découvre ou re-découvre ce que son corps peut lui révéler par un toucher/présence attentif et respectueux.

Ici rien de technique ou de mécanique, l'accent sera mis sur la découverte de ce dialogue subtil entre les mains qui donnent et le corps qui reçoit. Invitation à une approche du massage intuitive et créative, dans la bienveillance et la délicatesse.

« Quand vous sentez, goûtez, touchez, marchez, il ne doit y avoir rien d'autre que sentir, goûter, toucher, marcher ! »

Cette philosophie inspirée des Sages orientaux résonne avec ce que j'ai à cœur de partager.

Ce sera aussi dans cet esprit que je partagerai avec vous des marches en bord de mer, en lien avec la Nature.

Nous ferons l'expérience de voir, sentir, entendre, goûter, toucher consciemment (hors de nos modes habituellement automatiques). Nous instaurerons ainsi un état de présence à soi et au monde extérieur générant relaxation mentale et plaisir de vivre.

06 80 62 93 35

<https://www.olivierblain.com>



Delphine Boidron

DANSE INTUITIVE



Énergéticienne, j'aide mes patients à vivre pleinement leur vie, à se libérer de leurs peurs, de leurs douleurs grâce aux soins énergétiques. Je les guide vers la compréhension de leurs blessures, de leurs comportements afin qu'ils puissent redonner du sens à leur vie.

Parce que j'ai à cœur de transmettre aussi des outils et des clés pour aider à se connaître, je propose des accompagnements en développement personnel et spirituel et des ateliers de danse intuitive.

Au Château des Garennes, c'est la danse énergétique que je propose, pour vous permettre de vous reconnecter à votre énergie de vie, à votre vitalité. En laissant votre corps se mouvoir intuitivement, celui-ci devient un outil puissant de libération émotionnelle et énergétique. Vous laissez s'échapper colère, tristesse, blessures ... qui vous freinent. Vous retrouvez un alignement dans votre être. Vous vous reconnectez à la personne que vous êtes véritablement et au chemin qui est le vôtre sur Terre. Vous vous sentirez en vie, léger, libéré et tellement heureux pour cette nouvelle vie qui s'offre à vous.

06 77 10 60 07

<https://delphineboidron.fr>



Patricia Damien

CHANT, HARMONIE



Artiste du spectacle, auteure-compositrice, artisan de la chanson française.

Créatrice de spectacles musicaux surfant sur des répertoires personnels ou empruntés à de grands auteurs.

Animatrice d'ateliers spectacles et stages sur la voix, le chant, l'expression théâtrale.

&

Philippe Morin

SOIRÉES MUSICALES ET FESTIVES



Ingénieur du son, réalisateur et technicien audio-visuel, régisseur de spectacles et concerts. Musicien/arrangeur.

C'est au sein de la **Compagnie Rendez-Vous**, que nous travaillons tous deux en complémentarité artistique et technique pour la création de nos spectacles musicaux théâtralisés et audio-visuels.

Au Château Les Garennes, nous proposons un **voyage en-chanté** aussi doux que rythmé dans une ambiance détendue et joyeuse où chacun pourra exprimer sa voix par le chant.

Dans un climat de confiance et avec bienveillance, Patricia accompagne chacun à mettre sa voix en résonance avec le groupe afin que l'harmonie soit une source de bonheur partagé. Entre les notes et les mots, les sonorités et les timbres, les fréquences entreront en vibration avec votre propre histoire.

C'est dans un confort de son et un environnement de douces lumières que Philippe enveloppera nos moments d'ateliers et nos soirées musicales.

06 76 53 60 10

06 44 04 45 15

<https://philippe-morin.fr/>

