

ESCALE RESSOURCEMENT



9 - BÉNOËT



22/23/24 JANVIER 2021

18/19/20 JUIN 2021

19/20/21 NOVEMBRE 2021



olivierblain.com

sylvieroucoulés.fr

MINI SEJOUR 3Jours/3Nuits YOGA CREATIF MASSAGES INTUITIFS MARCHE MEDITATIVE DANS LA NATURE

Séances de YOGA CREATIF
Un yoga où l'on devient créateur
de ses postures, respirations et méditations
Ateliers MASSAGES INTUITIFS
pour écouter son corps, dialoguer avec lui,
ressentir ce qu'il chuchote
IMMERSION DANS LA NATURE
Reconnexion avec cette amie de tous les instants

Avec



Sylvie Roucoules

Et



Olivier Blain

UN TEMPS DE RESSOURCEMENT PROFOND
A L'ECOUTE DU CORPS ET DE LA NATURE
DANS UN SITE D'EXCEPTION

AU MENU

Séance de YOGA CREATIF au lever du jour.
Pour unifier Corps, Ame, Esprit.
Dans cette energie du petit matin, le corps s'éveille,
l'esprit goûte au silence, l'âme s'épanouit comme
une fleur dans les rayons de Soleil...

Petit déjeuner
Moment libre

Atelier "LE CHANT DU CORPS". A la découverte
langage corporel grâce à l'art du massage. Un ter
privilegié pour honorer son corps, sentir ce qu'il
murmure... A l'écoute aussi de ce dialogue subtil
entre les mains qui donnent et le corps qui reçoit.
Une parenthèse toute en bienveillance pour sent
sa musique intérieure.

Déjeuner végétarien délicieusement équilibré.
Puis temps pour soi. Moment libre selon vos envi
et besoins. Sauna. Hammam.
Possibilité de marcher dans la nature environnan

MARCHE MEDITATIVE DANS LA NATURE mêm
sous la pluie bretonne nettoyante...
En cas de grosses intempéries, INSTANTS DE
MEDITATION CREATIVE en lien avec l'esprit de l
NATURE.

Dîner végétarien.

Mini Conférences sur les thématiques du Bien-Et
selon nos connaissances personnelles.
Soirée spontanée selon les envies du moment..



Sylvie Roucoules,

Professeur de Kundalini Yoga (KY) depuis plus de 30 ans, diplômée de l'École du Tantra et créatrice du Yoga du Cœur : Yoga inspiré du KY où chant et danse s'invitent harmonieusement. Comme son nom le suggère, l'ouverture du Cœur est un des phares de cette pratique.

Numérologue certifiée. Spécialisée en relation d'aide selon l'École québécoise Ecoute ton corps, de Lise Bourbeau. Energéticienne. Depuis 25 ans, auteure mélodiste de nombreux albums de yoga et relaxation sophrologique, diffusée par Sony, Audiolib, parrainée par Psychologie.

J'ai à cœur durant les séjours que je propose d'offrir aux participants une pause bonheur.

Ceux-ci se retrouvent dans une ambiance bienveillante, partagent avec d'autres des temps de ressourcement profonds et poétiques. Pourquoi ces instants?

Parce que ce bonheur vécu ensemble va renforcer la qualité d'énergie de chacun. Plus la personne cultive en elle-même des sentiments sereins, remplis de gratitude, d'optimisme... plus se renforce sa force d'attraction d'événements positifs à leur tour créateurs de bonheur!

Pour semer de plus en plus de bonheur dans sa vie, on doit déjà commencer par créer en soi de multiples occasions de se réjouir!

Alors avec vous, je partage : " mon Yoga " aux couleurs d'occident, créatif et accessible, enrichi de méditations faites de Danse intuitive, de Chant de mantras ou de poésies pour ouvrir le Cœur ...



sylvieroucoules.fr

numero-conseil.fr

Pour toute demande d'information pouvez me contacter au 06 33 39 17 52

Lors de cette rencontre, nous allons marier au YOGA DU COEUR des ateliers de MASSAGE INTUITIF et des instants de MARCHÉ CONSCIENTE DANS LA NATURE



Olivier Blain

Naturopathe depuis 25 ans, j'évolue dans le milieu du bien être au travers d'expériences aussi variées qu'enrichissantes: Naturopathe et Praticien en massage en cabinet, Formateur en Massage, Praticien en Balnéo, Thalasso, Organisateur de stages de Jeûne et Randonnée agréés FFJR...

Ces expériences m'ont amené à cette conclusion: la santé, le bien être et l'équilibre peuvent se gagner par une voie royale: **LA VOIE DU CORPS**.

Au delà du faire et de la technique, ces ateliers nous permettront de nous révéler par un toucher de qualité créatif et conscient, un massage/message vécu comme une danse légère et subtile.

Le musicien/masseur découvrira la musicalité de chaque corps, le receveur/massé découvrira ou re-découvrira 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. Ce dialogue suppose que le corps qui reçoit se sente en toute confiance et la main qui donne soit déchargée de toute volonté de faire, de manipuler.

Nous veillerons pendant ces temps de partage et d'échange à laisser se révéler en nous notre délicatesse, notre subtilité, notre sensorialité, notre écoute et à nous reconnecter à notre musique intérieure sans force ni pression dans un climat joyeux et bienveillant.

olivierblain.com

Pour toute demande d'information concernant les ateliers MESSAGES INTUITIFS vous pouvez contacter Olivier Blain au 06 80 62 93 35



Et en duo, nous unissons notre AMOUR DE LA NATURE, notre autre façon de méditer à travers la marche et le lien que nous vivons avec les arbres, les oiseaux, le ciel, l'océan... pour vous les partager.

LIEU DE CE MINI SEJOUR

A la pointe Sud de la Bretagne, face à la mer, au coeur de la riviéra bretonne, au CHATEAU DES GARENNES, situé dans un parc de 50 hectares dont 22 hectares de forêt.

Face au port de Benodet il offre un accès à la plage à moins de 1Km et une vue magnifique.

Tarif pour ce mini séjour de 3 jours / 3 nuits :

360 euros l'animation par pers + 400 euros la pension complète par pers

Pour réserver votre séjour, contactez Sophie BELTRAND, Responsable de site Les Garennes, Hôtel and Spa, au 06.04.18.96.22. [http.....](http://.....)

