

## INFOS PRATIQUES

Durée : 5 jours

Horaires :

De 9h30 le 2 août à 17h30 le 6 août.

Tarif \* :

**le stage** : 290 € / personne

**L'hébergement** 20 € / nuit et par personne en chambre partagée. Possibilité de planter sa tente (la participation reste de 20 €/nuit)

Le lieu :

Dans un gîte en vallée d'Aspe au **coeur** de la **montagne**, dans un **écrin de verdure**. Très belle vue sur les montagnes environnantes !



Nourriture : **Chacun participe au repas** soit en apportant quelque chose de tout prêt soit de quoi préparer sur place ensemble.

\*L'argent ne doit pas être un frein à votre élan, en cas de difficultés financières, contactez-moi pour la recherche d'une solution ensemble.

ANIMATRICE :

**Jacqueline REIGNIER**



Anime régulièrement :

- des ateliers et stages d'expression créatrice centrée sur la personne dans sa globalité avec différents supports : expression corporelle, dessin, peinture, danse, collage, argile...,
- des stages d'accompagnement à l'éveil de soi (en France, à l'étranger et dans le désert),
- des ateliers sur différents thèmes liés à la Santé et au Bien-Être,
- des cours de biokinésie et relaxation

**Exerce comme praticienne de santé naturopathe, praticienne en massage de Bien-Être et en EFT (Techniques de libération émotionnelle)**

## Stage d'été

« **DÉVELOPPER**

**LA PRÉSENCE À SOI** »

et

« **GÉRER SES ÉMOTIONS** »

*Un voyage créatif à travers nos 5 sens  
à la rencontre de notre intuition*



Animation :

**Jacqueline Reignier**

**Du 2 au 6 août 2015**

**À ESCOT (64)**

«*Dans l'ordinaire, voir l'extraordinaire !*»

Dans notre **vie trépidante**, prenons nous le temps d'être à l'écoute :

- de **nous-même** ?
- des **émotions** que nous ressentons ?

Ces 5 jours sont l'occasion de prendre un **temps pour soi**, pour nous **connecter** à notre **ressenti** et **laisser émerger** ce qui nous habite.

Une invitation à un **voyage intérieur riche** et **profond** qui nous permettra :

- de faire l'expérience que **chaque situation** nous **enseigne** sur nous-même,
- d'apprendre à **gérer nos émotions**
- de reconnaître et accueillir l'**abondance de l'instant présent**,
- d'être **plus** à l'**écoute de notre ressenti** dans notre **quotidien...**
- d'être plus consciemment en **amour pour soi**.

## CONTENU

Développer **notre présence à nous-même** à l'aide d'exercices pratiques (expression

corporelle, peinture, danse, dessin, collage..)\*\* faisant appel à :

- Nos **5 sens**
- Notre **créativité**
- Notre **enfant intérieur**
- Notre capacité à écouter, **exprimer** et **partager** notre **ressenti**

Une partie théorique sera aussi au programme pour une **meilleure compréhension du processus**, une grande part sera laissée à l'expression de soi.

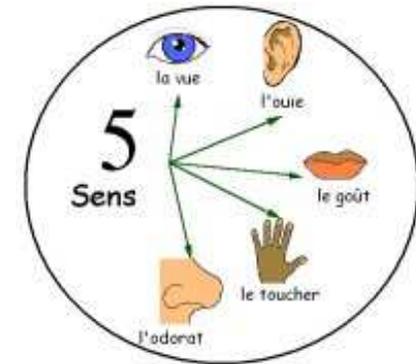
\*\* (aucune connaissance dans ces domaines n'est nécessaire)

## QUELS BIENFAITS POUVONS NOUS ATTENDRE DE CE STAGE ?

D'abord, le plaisir d'être dans la **joie de créer**, de retrouver la **liberté dans l'expression de soi**, de stimuler en nous la **spontanéité** de l'enfant, le contact avec les sens.

Par ailleurs, en développant l'écoute de soi et de son ressenti, en se

reconnectant à son enfant intérieur, cela nous permet d'être de plus en plus **autonome dans nos choix de vie**, de mieux sentir **la voie qui nous convient**, autant sur le plan de la Santé, qu'affectif, familial ou professionnel. Il en découle une plus grande **confiance en soi**, un plus grand **amour pour soi** et ainsi une plus grande capacité à **poser les actes appropriés** pour notre bien-être et notre bonheur.



## RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION

**Tél. 06.12.92.36.69.**

**Mail : ateliers.bienetre@yahoo.fr**

*Site internet :*

**<http://www.ateliers-bien-etre.fr/conscience.php>**