

# STAGE RESIDENTIEL thématique, réservé aux femmes :

## « Au cœur de la relation avec Soi et avec l'Autre »



**du vendredi 6 octobre (18h)  
au dimanche 8 octobre (16h)**

**320 eur TTC**

Ateliers, repas (plat/dessert/eau à table)  
et logement (draps, nettoyage compris)

### **HEBERGEMENT :**

Gites de l'oncle Nicolas  
dans la petite ville de SOUMAGNE  
(à 126 km d'Anderlecht)

En chambres de deux (lits simples) avec  
1 salle de bain par chambre.

2 gites communicants, très cosy et  
lumineux : l'un pour nos ateliers,  
l'autre pour la vie en communauté  
(repas, détente...)

Possibilité de pratiquer certains ateliers  
en extérieur



### **Programme**

*qui peut être légèrement modifié en fonction de la météo et de l'énergie du groupe*

#### **Vendredi**

Accueil dès 18h – Installation

20h : Diner

19h : ronde d'accueil

21h30 : Relaxation couchée

#### **Samedi**

8h30 : « Routine matinale »  
(cohérence cardiaque et éveil musculaire)

14h30 – 17h00 : Randonnée 7,5 km

*(reprise dans les plus belles randonnées de Wallonie  
– à 5min en voiture de notre logement)*

9h : Petit déjeuner

18h – 19h30 : Sophrologie dynamique

10h- 12h : Sophro-créative

20h : repas

12h30 : Repas

21h30 : Chants de Mantra suivi d'une Méditation  
contée

#### **Dimanche**

8h30 : « Routine matinale »  
(cohérence cardiaque et éveil musculaire)

12h30 : Repas

9h : Petit déjeuner

13h30 – 15h00 : Yoga par 2 ou Balade  
*(En fonction de la météo et de la dynamique du  
groupe.)*

10h- 12h :  
Sophro-créative et cercle de femme

15h30 – 16h : Séance de Clôture

**MATERIEL à prévoir pour les ateliers :**

- Tapis « de yoga »
- Petit coussin + plaid (pour les pratiques de détente)
- Vieille chemise ou tablier
- Colle, papier collant, crayons de couleurs et/ou magicolores
- Briques de yoga et coussin (ou banc) de méditation si vous en possédez
- Bonnes chaussures de marche / vêtements de pluie / petit sac à dos / gourde
- 1 tenue confortable pour nos pratiques, chaussettes antidérapantes

**ET AUSSI**

- Tout ce qui est nécessaire à votre confort :  
Et si vous avez des envies (apéro, vin, soda, bières..., habitudes alimentaires, autres...)
- Médicaments personnels
- Serviettes de bain et nécessaire de toilette

Les draps sont fournis.

**POUR les REPAS**

***Merci de me signaler si vous avez des intolérances, un régime alimentaire ou des aliments que vous n'appréciez pas svp.***

- Je prévois tout ce qu'il faut pour le petit déjeuner (sucré et salé) et piques niques, ainsi que café, thé/infusions, fruits à volonté.
- Je commanderai le pain, à la boulangerie artisanale et bio réputée dans la région, qui se trouve juste en face de notre logement.
- Je prépare et apporte le repas chaud du vendredi soir (simple)
- Le repas du samedi soir sera livré : pâtes et 5 sauces au choix / tiramisu en dessert

**INSCRIPTION :**

220 euros à verser sur le compte de « Bodybe »: BE78 3770 8975 9086

Avec la communication stage résidentiel + votre NOM

SOLDE à payer en cash à votre arrivée.

**Conditions d'annulation :** Vu l'approche du stage et la nécessité de mon engagement auprès de l'hébergeur (paiement de la totalité du gîte avant le 17 sept). Votre acompte est non remboursable.

**TRANSPORT :**

Accessibilité uniquement en voiture. Stationnement facile dans l'enceinte de la propriété.

Je peux emmener 2 personnes ; sachant que je quitterai Bruxelles vers 14h le vendredi.

Covoiturage : avec votre accord, je mettrai offre/demande covoiturage en relation.