

## ACCESSIBILITE

Le lieu du stage ne doit pas être un frein mais l'occasion de découvrir de nouveaux horizons.

**Possibilités de COVOITURAGE** ou d'aller vous chercher à la gare (Verviers).

Stationnement gratuit et sécurisé, dans l'enceinte de la propriété.

**Les activités sont accessibles à tous (aucun prérequis nécessaires).**

### INSCRIPTION

Nombre de places limité: max. 8 participantes.

Votre inscription est effective dès réception de l'acompte de 205 € (\*) sur le compte de Bodybe BE 78 3770 8975 9086 avec la communication : «Stage Soumagnes – nom – choix du type de chambre»

Merci de compléter votre inscription en communiquant votre adresse mail et n° de téléphone par courriel à [info@bodybe.be](mailto:info@bodybe.be)

*(\*) acompte non remboursable sauf si votre place peut être reprise par une autre participante (dans ce cas: retenue de 20eur pour frais de dossiers) ou si le stage est annulé par Bodybe (remboursement intégral).*

*Bodybe se réserve le droit d'annuler le stage*

*\* si le nombre de participants (min. 6) n'était pas atteint ou*

*\* en cas de situation exceptionnelle*

-oOo-

Je vous propose aussi d'AUTRES STAGES:

Pour approfondir une technique ou pour s'initier à différentes méthodes de bien-être et de développement personnel.

En WE ou en midweek, en journée ou en soirée, en résidentiel ou en externat, en ville, dans les Ardennes, à la montagne ou en itinérance sur le chemin de Compostelle.

**INFOS:** <https://www.bodybe.be/stages-bodybe/>

## QUI SUIS-JE ?

### Véronique Gillard

Accompagnatrice Bien-être par la Sophrologie et/ou la Gym. Santé

Sophrologue agréée

Licenciée et agrégée en Education Physique (1993)

30 ans d'enseignement de la danse

Formée également en B. De Gasquet, Pilates, Gym.

fascias, Mindfulness, yoga, cohérence cardiaque ...

Et sans cesse en formation continuée.

### CONTACT

Tel : 0496 24 33 93

Mail : [bodybe@hotmail.com](mailto:bodybe@hotmail.com)

Web : <https://www.bodybe.be>

### TEMOIGNAGES

consultables sur:

<https://www.facebook.com/Bodyform.BienEtre>

*« Que dire? Tout y était : un très bel endroit, un groupe dynamique prêt à vivre l'aventure et à partager. Un emploi du temps chargé mais tellement varié. Mais avant tout une organisation impeccable menée de main de maître par Véronique. Foncez, vous y trouverez votre bonheur » Katty*

*« Une organisation parfaite, un lâcher prise assuré, le thème bien développé et rencontré, je réserve déjà ma place pour le prochain stage les yeux fermés et en toute confiance car Véronique mène la danse avec tellement de bienveillance... Je serais bien restée quelques jours de plus .... Stage à découvrir absolument ! » Danie*



## WE résidentiel pour femmes



du vendredi 18 au lundi 21 avril 2025

(4<sup>e</sup> édition)

**A la rencontre de Soi,  
et de sa relation à l'Autre.**

Par la Sophrologie créative, le Yoga,  
la randonnée et  
l'expérimentation de notre créativité spontanée  
(peinture, collages, écriture...)

En cercle de femmes bienveillantes.

**Se découvrir et se faire du bien  
au Corps et au Cœur.**

## LE PROGRAMME

qui peut être légèrement modifié en fonction de la météo et de la dynamique du groupe

### Vendredi

A partir de 18h30 – Accueil et Installation

19h30 : Diner

20h45 : Ronde d'accueil

21h30 : Relaxation couchée



### Samedi

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

9h : Petit déjeuner

10h - 12h30 : Atelier de Sophrologie créative

13h00 : Repas

14h30 – 17h30 : Randonnée (7,5 km)

*Cette randonnée reprise dans les plus belles randonnées de Wallonie sera ponctuée d'un atelier de sophrologie en lien avec l'environnement et clôturée par un stretching spécifique à la marche*

Temps libre

19h30 : Repas

21h00 : Chants de Mantra

## Dimanche

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

9h : Petit déjeuner

10h - 12h30 : Randonnée (5,5 km)

*Ponctuée de petits exercices de marche consciente et clôturée par un stretching.*

13h30 : Repas

14h30 – 17h30 : Atelier de Sophrologie créative et cercle de femmes

Temps libre

19h30 : Repas

21h00 : Jeux sur le thème de notre WE

## Lundi

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

9h : Petit déjeuner

10h - 12h30 : Yoga par 2

13h00 : Repas

14h30 – 15h30 : cercle de femme

16h : Clôture

## L'HEBERGEMENT

Gîtes de l'oncle Nicolas  
dans la petite ville de SOUMAGNE  
(Pays de Herve)

En chambres de deux (lits simples) avec 1 salle de bain par chambre. Possibilité de chambre single (cf tarifs).

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

Possibilité de pratiquer certains ateliers dans les espaces extérieurs de notre hébergement, situé à 5min en voiture des départs de jolies balades dans la nature.

*Le logement en gîte (plutôt qu'en service hôtelier) nous offre la flexibilité des horaires et la convivialité des moments informels de la vie ensemble, comme s'installer dans les canapés pour un moment de partage ou une pose apéritive... C'est aussi participer aux moments de vie en communauté tels que mettre/débarrasser la table ou la lave-vaisselle... 😊*

*Les repas seront livrés à réchauffer.*

## TARIF

**435 eur**  
en chambre double

**495 eur**  
en chambre seule  
(nombre limité)



**Tout compris:** les 3 nuits,  
logement (draps et nettoyage inclus),  
la pension complète (plat/ dessert/ eau à table),  
les collations et les ateliers.