

SOPHROLOGIE GRANDEUR NATURE

Du 29 mai au 1er mai 2020

Chalet Arc en Ciel

1815 Route de Corengy
74450 Saint-Jean-de-Sixt
Haute-Savoie
Tél : 04 50 02 24 85

Session Sophrologie Grandeur Nature

Se ressourcer par la sophrologie en expérimentant en conscience des moments de respiration, de relaxation, de méditation au chalet, ainsi que des marches contemplative en pleine montagne.

Equipe d'animation

Isabelle MULLER, Master spécialiste en Sophrologie.



Santé - Partage

Les journées seront rythmées par différents ateliers de sophrologie :

- Pratique d'exercices de relaxation dynamique, dans l'attention aux sensations corporelles et à la respiration.

Il s'agit d'un temps pour se ressourcer : se recentrer, se retrouver soi avec un nouveau regard, plus positif, en se posant dans la détente, en devenant capable de reconnaître les tensions corporelles, mentales et de s'en libérer : une invitation pour vivre pleinement son corps en harmonie avec son esprit et développer la conscience de soi.

- Il sera abordé comment gérer le stress et les émotions, savoir se préparer mentalement à un événement.

- Des moments de méditation sur la respiration développeront attention, concentration et capacité à se déconnecter des préoccupations.

- Des moments de sophrologie ludique seront inclus.

Ces techniques spécifiques sont applicables dans la vie quotidienne permettant de devenir acteur et auteur d'un mieux-être.

L'après-midi : une ballade dans les environs avec un accompagnateur François Muller, permettra de retrouver une qualité de présence en montagne par des temps de marches contemplatives. Chaque journée se terminera par un atelier de sophrologie. La session se déroulera dans un climat convivial et convient à des débutants ou des initiés en sophrologie.

La session commencera **le vendredi 29 mai à 17h30** et s'achèvera **le lundi 1 juin à 12h** avec possibilité de rester le lundi midi pour déjeuner.

Les frais d'animation sont de **45 euros par personne**.

Ils ne seront pas remboursés en cas de désistement après le 8 mai 2020.

Les frais de séjour sont à régler sur place (voir au dos les renseignements sur la maison).

Pour vous inscrire, utilisez le bulletin ci-dessous en l'adressant à :

Isabelle Muller 16A rue saint Brice 68720 Illfurth

Vous pouvez obtenir des renseignements complémentaires en contactant l'animatrice Isabelle Muller : isabellemuller68720@gmail.com

Les inscriptions seront retenues dans l'ordre de réception (15 lits à pourvoir au total).

Inscription

Nous vous invitons à remplir le bulletin ci-dessous et nous vous confirmerons votre inscription dans les meilleurs délais, ***par mail***.

Nom et prénom :

Age :

Adresse :

Code postal et ville :

Tél. :

Email :

Infos supplémentaires :

désire s'inscrire à la session **Sophrologie Grandeur Nature**

et joint un **chèque de 45 Euros à l'ordre de Jean-François et Isabelle Muller**.

L'inscription ne sera définitive qu'après confirmation par l'association ARC-EN-CIEL.

Si vous le savez déjà, merci d'indiquer votre moyen de transport :

JE VIENS EN VOITURE

Si cela est possible, nous vous incitons fortement à venir en voiture, pour faciliter les balades sur place.

J'arriverai le vers heures. Je repartirai le
vers heures.

Option « covoiturage » :

Je dispose deplaces dans ma voiture au départ de..... qui pourrai(en)t bénéficier à d'autre(s).

Au retour, à destination de

JE VIENS EN TRAIN + NAVETTE CAR

J'arriverai le vers heures.



CHALET ARC EN CIEL



1815 Route de Corengy
74450 Saint-Jean-de-Sixt Haute-Savoie

L'ARC en CIEL est un chalet situé au milieu des bois, à 1200 mètres d'altitude, sur la chaîne des Aravis, à 30 kilomètres d'Annecy, à 5 kilomètres de La Clusaz et du Grand Bornand.

Douze chambres à deux lits, trois salles de réunion, une salle de silence et de méditation, une bibliothèque et une discothèque abondamment fournies, une chapelle et une "maison des bois" à quelque distance.

Il accueille principalement des sessions, généralement d'une semaine, dont l'Association assure le programme et l'animation. Mais il est aussi à la disposition de groupes qui veulent se retrouver, ou se constituer, pour quatre, huit ou dix jours de session ou de stage.

Le style de la maison est inscrit dans sa situation et son aménagement :

- Elle ouvre aux joies de la montagne d'hiver ou d'été;
- Elle facilite l'échange et la rencontre entre les participants;
- Elle permet le recueillement et la prière, la détente et le repos.

L'hiver : ski de piste ou de fond, raquettes ou marche sur des sentiers enneigés mais balisés.

L'été : marche, ascension en moyenne ou haute montagne.

L'ARC en CIEL est géré par une **association** (loi de 1901) qui organise les sessions et qui met le chalet à la disposition des groupes qui veulent l'utiliser.

Deux prix de journée sont prévus, en fonction des ressources et des charges de chacun. Pour l'année 2020, ils sont de **48 ou 60€ par jour** (selon les ressources et charges de chacun), **21€ pour les enfants** de moins de 13 ans (prix dégressif pour les familles). Ces prix correspondent à la pension complète en chambre double.

Chacun est responsable de sa propre sécurité pendant le séjour, lors des activités physiques, mais également à l'intérieur du chalet.

En cas d'accidents, de maladie, de souci de santé ou d'incident survenant pendant le séjour, la responsabilité de l'Association ne saurait en aucun cas être engagée.

Au plaisir de vous rencontrer au Chalet !

ARC en CIEL

signe d'alliance
diversité des tons
dialogue du soleil et de l'eau...