



Mardi 14, Mercredi 15 et Jeudi 16 Août 2018
de 9h à 17h30
Ouvert à Tous

Pourquoi des TEMPS de PAUSE ?

Dans l'agitation de la vie moderne, vous avez peut-être oublié de faire des pauses? Piégés dans le mouvement incessant du faire et dans l'accélération des pensées, vous vous êtes peut-être négligés ?

Pour échapper à la pression du stress, des frustrations, des peurs, des jalousies et insécurités, en attendant que la tempête passe, vous avez peut-être construit des mondes refuges, tels que colère, violence, vengeance, dépression, addictions et compulsions en tous genres (*alimentaire, alcools, drogues, achats compulsifs, activités excessives...*)

Si votre quotidien devient trop fatigant, vos colères trop souvent répétées, de la virulence dans votre parole et une sensation de fonctionner à l'envers, vous êtes peut-être aller trop loin dans l'irrespect de vous-mêmes.

Trois Jours de PAUSE pour vous inviter à faire des choix correspondant à vos véritables besoins et peut-être prendre de nouvelles directions plus justes et respectueuses de vos attentes profondes.

L'extraordinaire c'est quand la paix règnent en nous.

Les épreuves sont celles que l'on s'inflige tous les jours quand nous sommes dans l'irrespect de nous-mêmes.

Avez-vous envie de dire OUI?

Oui au potentiel créatif de votre vie?

L'École de Soi...à SOI est ouverte à toutes personnes désirant porter un regard différent sur sa vie et ce qui l'affecte au quotidien. Sa raison d'être, au travers d'Animations et d'Accompagnements, est de valoriser le potentiel déjà là, présent en soi, redécouvrir ses véritables besoins et mettre en lumière les obstacles pour approcher de plus près les merveilles insoupçonnées qui résident dans les profondeurs de chacun.

Isabelle apporte une bienveillance à ce que chacun soit respecté dans son rythme et sa différence.

Toutes les informations : Lieux et dates des Temps de Pause sur le site ci-dessous

TEMPS de PAUSE de 3 jours pour Soi, vers Soi et en Soi.

Pratique de la Méditation, Relaxation. Actes conscients

Ateliers pratiques et ludique

Jeu du TAO

Danse des Rythmes et Olfaction

Cercles de partage et d'écoute

Temps de Pause : 290€

Hébergements :

(prix par nuit et par personne)

Camping : 5 €

Chambre : 25 € (Linge de lit fournis)

Les chambres sont individuelles ou partagées en fonction des disponibilités. C'est un lieu familial et accueillant que le Val'heureux vous propose.

Réservation sur la fiche d'Inscription

Restauration : Repas Bio et végétarien

6 € le petit déjeuner

15 € le midi

12 € le soir

Réservation sur la fiche d'Inscription.



Accès :

De Pléneuf : Dir La Bouillie. A La Bouillie tout droit, puis à droite direction "les salles", puis 4ème maison à droite à partir de la maison blanche, vous y êtes à la croix.

De Lamballe : Dir Plancoët/Dinard, quelques km après à gauche Via Hénansal. A Hénansal prendre à gauche après l'église. A 2km environ à droite (oratoire en granit rose). A la pancarte "Land Padel/Launay Congard", 3ème maison sur la gauche. A la croix, vous y êtes.

Vous pouvez vous garer dans la cour.

Adresse : Launay Congard, 22400 Hénansal

Infos utiles pour le stage

Tout le matériel est fourni pour la durée du stage : Tapis, coussins de méditation, couvertures pour les relaxations. Vous pouvez prévoir d'amener une serviette ou un paréo pour mettre sur les tapis

Prévoyez des vêtements amples et confortables

Prévoir vos repas si particularités

Venir avec un instrument de musique si vous en avez.

Groupe de 10 personnes maximum

FICHE d'INSCRIPTION

NOM : PRÉNOM :

ADRESSE

SEXE : Féminin/Masculin

AGE :

TEL : E-MAIL :

Je m'inscris pour le TEMPS de PAUSE du 14, 15 et 16 Aout 2018 à HENANSAL au VAL'Heureux

TARIF: 290€ les 3 jours + Hébergement et Restauration (voir ci-dessous)

Fiche d'inscription à compléter et à envoyer par courrier ou par mail avec le versement des arrhes d'un montant de 90€. (Si envoi par courrier, merci de m'informer par mail de votre inscription.)

Le reste sera demandé en début de séjour. Possibilité de régler en plusieurs fois. Voir avec Isabelle

Envoyer un chèque à Isabelle Augagneur

202 chemin de la Pimpie

07360 Les Ollières sur Eyrieux

Dès réception, vous recevrez par mail, une confirmation de votre inscription.

Pour tous désistements non justifiés, nous ne pourrons pas faire de remboursement des arrhes, sachant que votre place sera réservée.

Remplir le tableau ci-dessous en fonction de vos besoins.

Hébergement Restauration	Tarif	Quantité	Montant
Camping	5 €		
Chambre	25 €		
Petit déj	6€		
Déjeuné	15€		
Dîner	12€		
		MONTANT	

Cadre réservé à l'ECOLE de Soi...à SOI

Cocher la case correspondant à vos besoins

<input type="checkbox"/>	J'arrive le Mardi matin
<input type="checkbox"/>	J'arrive le Lundi soir
<input type="checkbox"/>	Je pars le Jeudi soir
<input type="checkbox"/>	Je pars le Vendredi matin

Date :

Signature :