

Séjour bien-être santé – sophrologie-
De l'éducation du corps à l'équilibre de l'esprit
Oxygénation- remise en forme
En corps vivant ?

Jour 1 Lundi : arrivée dans l'après-midi au gîte de la Motte du caire – installation.
Vers 18h : présentation du séjour, des intervenants, du cadre de vie. Conférence nutrition et naturopathie

19h30 : repas

21h : Découverte de la sophrologie – se détendre, lâcher prise

Jour 2 Mardi : 8h à 8h30 : réveil musculaire et cardio-pulmonaire – trouver son rythme aérobie- respiration mode d'emploi, quel rythme cardiaque ?

8h30 à 9h15 : petit-déjeuner

10h à 11h : séance de bungee pump (*marche et exercices avec bâtons dynamiques*) , découverte de l'activité , ses bienfaits pour le corps

11h à 12h : sophrologie : évacuer le stress, les tensions

12h30 : repas

16h à 19h : petite randonnée , découverte des plantes sauvages, entrecoupée de petites pauses sophrologiques dans un cadre naturel envoûtant.

20h : repas

21h30 : séance de sophrologie : évacuer le stress, les tensions

Jour 3 mercredi : 8h à 8h30 : réveil musculaire et cardio-pulmonaire ou réveil aquatique – prévenir son mal au dos.

8h30 à 9h15 : petit-déjeuner

10h à 11h : séance de bungee pump – haut du corps

11h à 12h : sophrologie : installer le calme

12h30 : repas

16h à 19h : petite randonnée , découverte des plantes sauvages, écologie de paysage, entrecoupée de petites pauses sophrologiques dans un cadre naturel envoûtant. Stretching- Etirements – assouplissements. 17h à 19h nutrition et naturopathie

20h : repas 21h30 : séance de sophrologie : installer le calme

Jour 4 jeudi : 8h à 8h30 : réveil musculaire et cardio-pulmonaire – l'hébertisme

8h30 à 9h15 : petit-déjeuner

10h à 11h : séance de bungy pump – jambes et fessiers

11h à 12h : sophrologie : retrouver un état positif

12h30 : repas

16h à 19h : petite randonnée , découverte des plantes sauvages, entrecoupée de petites pauses sophrologiques dans un cadre naturel envoûtant. Bougeons dans l'eau (*gymnastique aquatique*).

20h : repas

21h30 : séance de sophrologie : retrouver un état positif

Jour 5 vendredi: 8h à 8h30 : réveil musculaire et cardio-pulmonaire – étirements
assouplissements passifs

8h30 à 9h15 : petit-déjeuner

10h à 11h : séance de bungy pump – trouver son rythme

11h à 12h : sophrologie : déprogrammer l'insomnie (*à modifier en fonction des besoins identifiés avec le groupe*)

12h30 : repas

16h à 19h : petite randonnée , découverte des plantes sauvages, entrecoupée de petites pauses sophrologiques dans un cadre naturel envoûtant. Etirements – assouplissements ou bougeons dans l'eau.

20h : repas

21h30 : séance de sophrologie : déprogrammer l'insomnie (*à modifier en fonction des besoins identifiés avec le groupe*)

Jour 6 samedi : 9h à 12h : balade nature – sophrologie retrouver la confiance en soi

12h : aioli de départ

14h : poursuivre après le séjour, comment faire ? / bilan du séjour

16h : départ

Divers :

Accueil : la Maison des Hôtes : en chambre de 2 personnes

Les repas : du bio, du local, du jardin, des plantes sauvages. Tous les repas seront réalisés sans viande.

Durant les périodes sans activités proposées, l'accès à la piscine est autorisé.

Les séances ne sont pas obligatoires, mais proposées et conseillées.

Matériel à prévoir :

- sophrologie : tenue confortable (nous aurons besoin de chaises)
- Activités physiques : bâtons de bungy pump , tapis de sol, cardio fréquence mètre.

Tarif par personne : 765€ tout compris, c'est-à-dire :

- Hébergement / restauration en pension complète (produits bio, du jardin, sans viande ...)
- Votre encadrement : éducateur sportif – naturopathe – sophrologue.
- Le matériel.