

**Stage du 04 Mai au 07 Mai 2026**

NOM : .....

PRÉNOM : .....

ADRESSE : .....

.....

TÉLÉPHONE :

Fixe : .....

Mobile : .....

E-MAIL : .....

**RÈGLEMENT (cochez la case correspondante):**

- PAR CHÈQUE à l'ordre de Brigitte Le Bronze
- EN ESPÈCES ou PAR VIREMENT

DATE : .....

SIGNATURE : avec la mention « lu et approuvé ».

- En cochant cette case, j'accepte les conditions.



A renvoyer accompagné du 1er versement à :

Brigitte Le Bronze

10 ruelle du Douet, 56400 PLOEMEL  
brigittelebronze14@gmail.com

**Tarifs**

**Tarif pédagogique :**

Par personne pour les quatre jours 400 €, auquel s'ajoutent.

**Tarif pension complète 600€ : ci-joint le détail.**

- » Nuitées en chambre individuelle, avec salle de bain, WC.
- » Linge de lit et de toilettes inclus et installés avant votre arrivée.
- » Coût par personne : 365€ du lundi matin arrivée à partir de 8h, au jeudi matin 10h.
- » Repas pension complète du lundi midi au jeudi midi, assurés par un chef cuisinier sur le site dédié au groupe.
- » Petits déjeuners en buffet, déjeuners et dîners à l'assiette (entrée, plat, dessert identique pour tous).
- » Si allergies ou intolérances le signaler à l'inscription.
- » Coût par personne : 235€.
- » Possibilité d'arriver la veille à compter de 20h, nuitée supplémentaire avec petit déjeuner 60 €.

**Modalités d'inscription**

- » **Arrhes 400€** à régler au moment de l'inscription.
- » 600 € à régler au plus tard le 5 Avril 2026.
- » **Annulation** sans frais jusqu'au 10 Avril 2026. Au de là de cette date aucun remboursement des arrhes ne pourra être fait.
- » **Possibilité de régler en plusieurs fois. Un échéancier sera établi ensemble.**

Le transport est à votre charge. « Auray » est la gare la plus proche. Possibilité de co-voiturage.

**Inscriptions et renseignements**

Brigitte Le Bronze 06 12 24 16 71.

Ou brigittelebronze14@gmail.com

Site [www.savoiroser.fr](http://www.savoiroser.fr)



**Savoir Oser**  
Se responsabiliser

**Stage résidentiel**

*« Au fil de l'eau, au fil de Soi »*

*Aller à la rencontre de soi, pour mieux se connaître.*

*Prendre du temps pour soi pour mieux se dire.*

*Apprendre à ranger son passé pour mieux vivre son présent, et envisager son futur.*

*Oser dire non simplement à l'autre en se disant oui à soi « m'aime ».*

*Si cette belle aventure vous tente, alors vous êtes au bon endroit.*

*Je vous dis à très vite avec plaisir.*

**Dates, heures et lieu du stage :**

Du lundi 04 Mai 2026 9h30  
au jeudi 7 Mai 2026 à 16h.

Lieu-dit Kergouret, 56340 Carnac, FRANCE

## Présentation du stage

Ce stage va se dérouler au cœur du Morbihan, dans un cadre idéalement situé entre forêts et rivière, à quelques kilomètres de l'océan.

Je privilégie les petits groupes, afin que chacun trouve son espace d'expression.

Nombre maximum de personnes 12.

Il est ouvert aux adultes majeurs uniquement.

## Objectifs

- » Mieux vous connaître pour mieux comprendre votre mode de fonctionnement émotionnel et relationnel.
- » Apprendre à interagir différemment avec vous-même et par extension avec les autres.
- » Acquérir des outils simples, efficaces et concrets
- » Apprendre à sortir de l'épuisement créé par des dialogues intérieurs ou/et extérieurs interminables, épuisants.

Les mots clés de ce stage sont : bien-être, bienveillance, ressourcement, confiance, sécurité, sincérité, authenticité.



## Programme détaillé

Ces 4 journées vont s'articuler autour de temps de ressourcement avec des techniques douces telles que la sophrologie, qui permet d'agir sur différents états de consciences dans un but de détente « ciblée ».

La marche en pleine conscience pour aller à la découverte de la faune, de la flore et de soi.

Respirer pleinement l'air iodé et les parfums de la nature, écouter son corps et se détendre enfin.

Des moments de transmission de « savoir-être et de savoir-faire » à travers des mises en situation, des ateliers en groupe et sous-groupe, tous ces outils transmis sont issus de mes expériences, de mes connaissances et de celles de mes deux assistantes.

Moments privilégiés où chacun(e) est vu, entendu, en sécurité, où les fardeaux peuvent enfin être déposés.

L'axe de stage est de montrer l'importance de vivre à la fois dans sa dimension psychologique et corporelle

La journée démarre à 9h, avec une pause déjeuner d'une heure environ, et se termine à 17h, afin que chaque personne puisse profiter de moments de repos qui sont importants pour intégrer à son propre rythme les informations de la journée.

## Les outils

Des outils simples et efficaces, pratico-pratiques tels que :

- » **La Méthode E.S.P.E.R.E.®** : qui propose une écologie relationnelle, avec une communication ouverte et vivante. Renoncer à cultiver et entretenir le réactionnel, pour aller vers le relationnel.

» **Le Système d'Attachement** : prendre conscience de son mode de fonctionnement est le premier pas pour s'ouvrir au changement.

» Suis-je une personne qui demande de l'aide facilement ou qui reste seule dans sa souffrance ?

» **La TPV « Théorie Polyvagale »** : apprendre à mieux gérer son stress : utile à certains moments à condition qu'il soit temporaire et non devenu chronique !

» Comprendre les états d'activations régulés et dérégulés du système nerveux.

» **L'IFS (système familial intérieur)** : apprendre à explorer, dialoguer avec les différents aspects de soi.

Tous ces outils vont vous permettre de vous aider à vous libérer de situations bloquantes encombrantes.

**Le passé peut enfin se ranger, le présent peut se vivre et le futur devient possible.**

Chaque journée sera un beau moment pour vous permettre de vous rapprocher de « vous-m'aime »

Si le temps le permet une baignade est possible, alors pensez à vos maillots de bain ainsi que des chaussures style basket pour les marches.

*\* Le stage pourrait être annulé si le nombre de participants est insuffisant. Les versements seront totalement remboursés dans ce cas précis. Ne pas jeter sur la voie publique.*



Le Domaine Ô Fleurs de Sel surplombe l'une des sources de la rivière de Crac'h menant à la Trinité.

Cette ancienne cidrerie, restaurée dans les règles de l'art, vous accueille pour tout type d'événement, ou dans le cadre d'un séjour, au cœur du Morbihan.

**UN CADRE UNIQUE,  
ENTOURÉ DE FORET ET D'EAU  
POUR QUE VOTRE EVENEMENT  
SOIT INOUBLIABLE**



Nous mettons à votre disposition une salle de réception, différents types de couchages ainsi que de nombreuses activités.

D'anciens marais salants côtoient le domaine, et l'on peut même sentir les embruns couvrir les fleurs de sel quand souffle le vent de mer...



**UNE SALLE DE RECEPTION DE 170m<sup>2</sup>  
UNE TERRASSE DE 120m<sup>2</sup>  
DES HECTARES DE TERRAIN  
AVEC VUE SUR L'EAU**

C'est ce mariage Terre - Mer que vous offre ce lieu ! Idéalement situé sur la commune de Carnac, vous pourrez partir à la découverte de la région à pied ou même sur l'eau...

