

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.

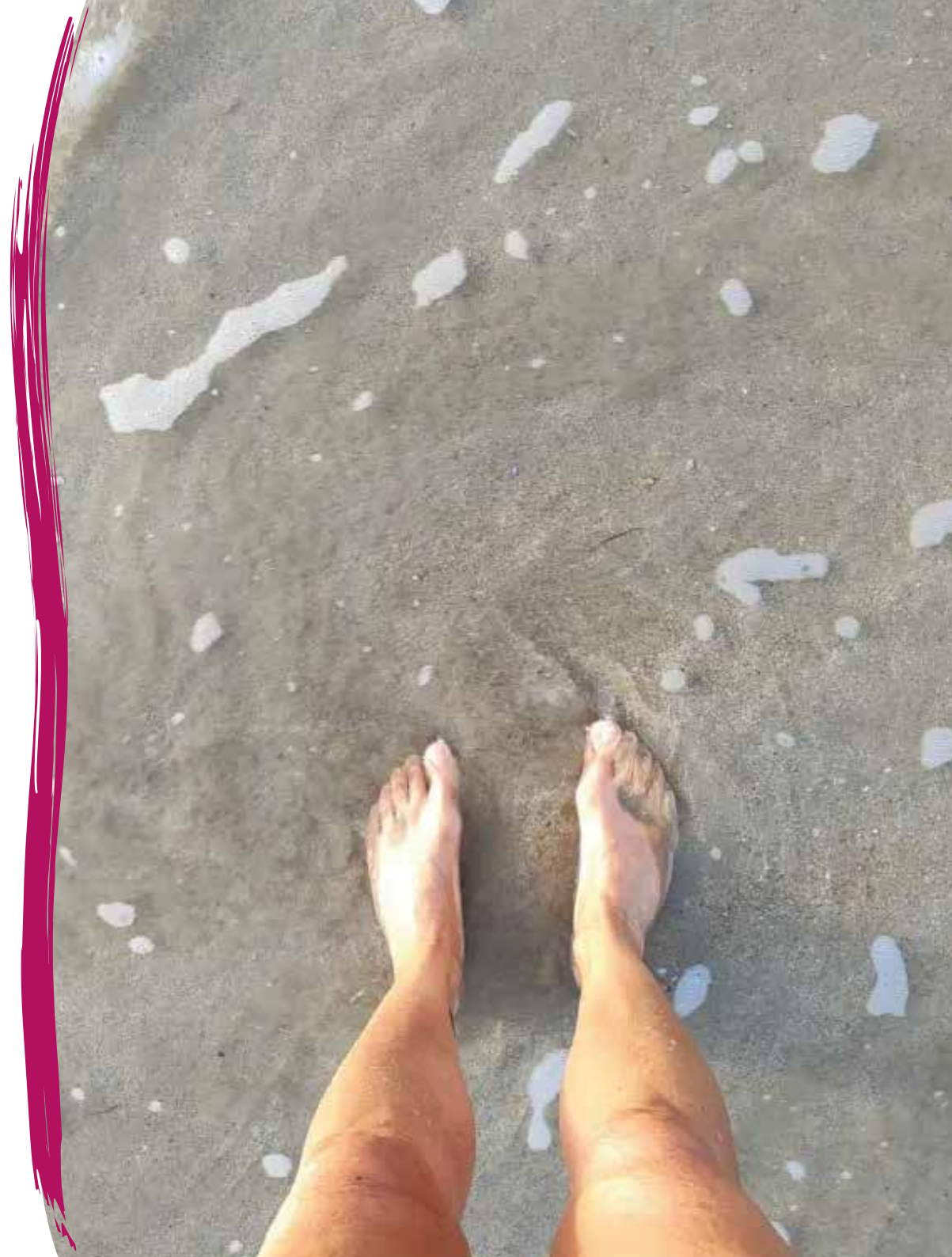


Savoir Oser
Se responsabiliser

Brigitte Le Bronze

Lieu-dit Kergouret, 56340 Carnac

brigittelebronze14@gmail.com



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 14.

Il est ouvert aux adultes majeurs uniquement.

Objectif

- 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 quatre journées s'articuleront autour de temps de ressourcement privilégiés, s'appuyant sur des techniques douces et éprouvées telles que la sophrologie. Cette approche permet d'agir en profondeur sur différents états de conscience dans un but de détente ciblée, favorisant ainsi un apaisement durable du corps et de l'esprit.

La marche en pleine conscience vous invitera à aller à la double découverte de la faune, de la flore environnante et, plus intimement, de vous-même. Vous aurez l'opportunité de respirer pleinement l'air iodé ainsi que les subtils parfums de la nature, d'apprendre enfin à écouter votre corps avec bienveillance et à vous détendre en profondeur.

Au fil du séjour, vous partagerez des moments riches en transmission de « savoir-être et de savoir-faire ». À travers des mises en situation concrètes, des ateliers en grand groupe et en sous-groupes, je vous transmettrai des outils précieux issus directement de mes expériences, de mes connaissances approfondies et de celles de ma collaboratrice.

Ce stage se veut un espace d'écoute et de bienveillance absolue, des moments privilégiés où chacun(e) est véritablement vu(e), entendu(e) et accueilli(e) en toute sécurité, un lieu ressource où les fardeaux du quotidien pourront enfin être posés. L'axe central de ce stage est de mettre en lumière l'importance fondamentale de vivre pleinement, à la fois dans sa dimension psychologique et dans sa dimension corporelle.

La journée démarre à 9h, avec une pause déjeuner d'une heure, pour profiter de moments de repos essentiels à l'intégration des informations.

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.

Ô Fleurs de Sel

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.

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...

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...

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



**UNE SALLE DE RECEPTION DE 170m²
UNE TERRASSE DE 120m²
DES HECTARES DE TERRAIN
AVEC VUE SUR L'EAU**

