

MARCHER DANS LA MONTAGNE... ET AVANCER DANS SA VIE !

4 journées pour
prendre soin de soi
dans une nature propice
au ressourcement

Du 8 au 11 juillet 2023

Lieu

Gîte La Batteuse
Saint Martin en Vercors (26)

Horaires

de 9h à 18h

Temps de partages et
d'exercices en soirée

Tarif

360 € les 4 jours

Pension à partir de 140 € à régler
directement auprès du gîte



Inscription
vivement
recommandée
avant fin mai !



Ce stage propose de **développer un savoir-être avec les autres** et aussi **avec soi-même** : car être en accord avec soi-même, **se faire confiance** et **connaître sa propre valeur** sont les conditions essentielles pour pouvoir établir avec **notre entourage familial, amical, professionnel, des relations de qualité.**

En s'appuyant sur les **situations concrètes de chacun·e**, le formateur apporte les balises et points de repère de la Méthode ESPERE®.

La **visualisation externe**, moyen pédagogique vivant et dynamique, apporte aux participant·es **clarté et richesse d'expression**, dans la présentation et l'analyse des situations. Elle permet de **prendre du recul**, en les voyant sous un nouvel angle et de **se relier beaucoup plus facilement à ses ressentis.**

Des **exercices de groupe dynamiques** viennent compléter le travail en Méthode ESPERE®.

Formateurs : Gilles Salanou/Philippe Soual

Programme

Départ du gîte le matin
Alternance de temps de marche facile (2 à 4 heures chaque jour),
de travail relationnel et d'échanges
Retour au gîte chaque soir

Ce stage est une **invitation à poser certains poids de notre histoire** qui nous empêchent parfois d'avancer.

La marche détend et permet de se retrouver soi-même, de laisser se clarifier ce qui a pu être travaillé, ou d'échanger à 2 ou plusieurs.

Dans le cadre exceptionnel du massif du Vercors, vous refaites le plein de beauté des paysages et d'énergie !

Animateur environnement : Cyrille Demarcq

Possibilité en soirée de découvrir la **Résolution émotionnelle**, méthode qui permet l'évacuation des "blocages" émotionnels s'exprimant de diverses façons : anxiété, phobies, dépression, troubles du comportement et dans les relations, addictions, troubles psychosomatiques.

Formatrice : Sandrine Chapon

Inscription sur le site de Reliance - rubrique Stage : www.centrereliance.fr

Pour plus d'informations, nous contacter au 04 76 85 12 12

ou par mail : contact@centrereliance.fr