



## Cinq jours pour aller à la rencontre de soi,

Prendre un temps pour soi, faire une pause, se détendre dans une atmosphère d'authenticité tranquille : cette proposition peut rencontrer votre besoin/désir de vous exprimer, créer, méditer, bouger... Un stage de cinq jours, pensé ainsi :

### Objectif :

- Se ressourcer, recréer un lien avec votre intériorité, renouer avec le silence qui nous ramène à l'essentiel, explorer et développer votre potentiel créatif.

### Méthode :

- Retraite en pleine nature, en pays de Cocagne (Tarn), pour se consacrer aux pratiques proposées : yoga, ateliers d'expression et création : peinture, modelage, méditation,
- Cultiver relation authentique, spontanéité créatrice, présence à l'instant.
- Être accompagné/e par deux professionnelles à votre écoute, partageant leur savoir-faire avec vous, pendant cette semaine conviant à la plénitude sereine.

### Programme :

- En alternance, ateliers psychocorporels et ateliers créatifs, par demi-journée.

**Lieu :** atelier art nature, route de Bertre, 81700 Puylaurens

Le programme vous est adressé sur simple demande.

**Dates : du lundi 16 juillet 9h au vendredi 20 juillet 18h**

**Prix du stage :** 580 € pour le stage incluant le matériel de création

**Hébergement :** Domaine en Bérail de Saint loup : 180 €/ 4 Nuits + petits déjeuners.

**Places limitées :** 10 personnes maxi., inscription dans l'ordre d'arrivée.

**Arrhes** à l'inscription, 2 chèques : 180 € pour le stage, 50 € pour l'hébergement à réserver rapidement.

**Renseignement et Inscription dès à présent, par mail ou par téléphone :**

**Michèle : 06 82 57 06 07 ou Sylvie : 06 26 02 58 06**

### Animation

**Michèle Berteaux :** Psychologue, professeur de yoga, instructeur de pleine conscience (MBCT)  
: [berteaux.psy@orange.fr](mailto:berteaux.psy@orange.fr) <http://www.berteaux-psychologue-toulouse.fr>

**Sylvie Hébrard :** Plasticienne, art-thérapeute, formatrice en arts plastiques, art-thérapie.  
[syl.hebrard@orange.fr](mailto:syl.hebrard@orange.fr) [www.atelier-artnature.com](http://www.atelier-artnature.com) - [www.sylviehebrard.com](http://www.sylviehebrard.com)

**Désinscription :** vous ne souhaitez plus recevoir d'informations merci d'envoyer un message "DÉSABONNEMENT" en retour.