

**SÉJOUR
« RETOUR SUR SOI »
RETROUVER LA PAIX INTÉRIEURE**

**VIVRE ET EXPÉRIMENTER LA
SOPHROLOGIE ET LA MÉDITATION**

**TROUVER ET CULTIVER
SA PRÉSENCE À SOI**

3 jours

**Du jeudi 14 mai fin de journée
Au dimanche 17 mai**

VOUS AVEZ BESOIN

- De vous recentrer sur l'essentiel, de ralentir,
- D'apaiser le mental et relâcher les tensions
- De prendre du recul sur le rythme de votre quotidien
- De retrouver une connexion authentique à vous-même
- De vous accorder un moment de calme et d'harmonie
- De retrouver un sommeil serein
- De retrouver confiance en vous
- De vous écouter pour mieux vous éveiller
- De retrouver une sérénité mentale et émotionnelle pour limiter la surcharge
- De comprendre et d'expérimenter la bienveillance envers vous-même
- D'apprendre à vous aimer inconditionnellement

OU SIMPLEMENT,

- De découvrir et pratiquer la sophrologie et la méditation
- De découvrir comment intégrer la sophrologie et la méditation dans votre quotidien

Ce séjour semble être pour vous !

DURANT CES QUELQUES JOURS,

Vous serez invité(e) à ralentir et à vous offrir un véritable espace de reconnexion à vous-même.

A travers la sophrologie, la méditation et le massage et dans ce cadre magnifique, entouré de nature qu'est le Domaine du Taillé, vous explorerez la présence, l'écoute du corps et la respiration consciente.

Ce séjour sera votre parenthèse pour apaiser votre mental, relâcher les tensions et laisser émerger un sentiment profond de paix intérieure.

Vous découvrirez comment la pratique de la sophrologie et de la méditation peuvent vous offrir des outils concrets pour retrouver calme et équilibre au quotidien et cultiver la confiance en vous et installer durablement cette paix intérieure.

À TRAVERS LA SOPHROLOGIE ET LA MÉDITATION, VOUS ABORDEREZ :

- La respiration
- L'ancrage
- La bienveillance envers soi-même
- Retrouver équilibre et harmonie
- S'écouter pour mieux s'éveiller
- Entretenir et ancrer dans le quotidien

PRÉ-REQUIS

Aucun prérequis particulier, venez comme vous êtes.



Le domaine du Taillé et moi-même serons heureux de vous accueillir !



Fanny GUENARD

« Sophrologue et masseuse depuis 2010, je pratique mon activité dans mon cabinet à Lyon, dans divers hôtels à Lyon et en entreprises en Rhône-Alpes. Forte de cette expérience d'accueil, d'écoute et de soins, et désireuse de transmettre mes connaissances et ma pratique, c'est tout naturellement que je me suis dirigée vers la création et l'animation

- *De séjours de sophrologie et méditation*
- *De formations en massages (du corps « Le Corps En Vie », réflexologie plantaire et massage sur chaise en pleine conscience).*



Fanny Guenard
Le Corps en Vie

Tél : 06 24 97 71 04

Mail : fanny.guenard@lecorpsevenvie.fr

Site : www.lecorpsevenvie.fr

PROGRAMME "RETOUR SUR SOI" RETROUVER LA PAIX INTÉRIEURE (3 jours)

Les thèmes abordés chaque jour peuvent sensiblement changer et évoluer selon les ressentis, les besoins et les envies.

Jeudi – ACCUEIL -

16h00 : Installation dans le Domaine et dans les chambres

17h30 : **Accueil des participants / présentation du séjour et de son fonctionnement / Organisation des massages / Observation de son ressenti / Observation de sa posture de méditation.**

19h30 : **Dîner**

Une pause collation est prévue à chaque demi-journée

Jour 1 : Vendredi - RESPIRATION - LA TERRE ET MOI –

8h00 : **Petit-déjeuner**

9h00 à 12h00 : **Respiration – Sophro-dynamique « Ouverture » – Automassage du visage Sophro-relaxation « Éveil des sens ». Méditation (les bases).**

12h30 : **Déjeuner**

15h00 à 17h00 : **La terre et moi - Ancrage – Sophro dynamique « présence dans**

l'espace » – Verticalité – Relaxation « jardin intérieur » Méditation pleine conscience.

19h30 : Dîner

Jour 2 : Samedi – BIENVEILLANCE ENVERS SOI-MÊME – RETROUVER ÉQUILIBRE ET HARMONIE

8h00 : **Petit-déjeuner**

9h00 à 12h00 : **Bienveillance envers soi – Sophro-dynamique « Accueil du positif » - Sophro-relaxation « automassage - Observation et soin de son intérieur » - Méditation « Accueil de soi ».**

12h30 : **Déjeuner**

15h00 à 17h00 : **Retrouver équilibre et harmonie – Exercice pratique « comment se situer dans l'espace - Sophro-dynamique « Faire un choix conscient » - Méditation «Réalisation de soi».**

19h30 : Dîner

Jour 3 : Dimanche – S'ÉCOUTER POUR MIEUX S'ÉVEILLER – ENTRETENIR ET FAIRE PERDURER

8h00 : **Petit-déjeuner**

9h00 à 12h00 : **S'écouter pour mieux s'éveiller – Sophro-dynamique « prendre un chemin qui vous correspond » - Sophro-relaxation « La force du recul ».**

12h30 : **Déjeuner**

14h à 15h30 : **Entretien et faire perdurer- Sophro-dynamique « ancrer la pratique dans votre quotidien »**

15h00 : **Clôture du séjour / Départ des participants.**

Nous aborderons tous ces sujets en douceur, chacun à son rythme

LOGISTIQUE DU STAGE

Matériel à amener :

La plupart du matériel est disponible sur place, mais si vous souhaitez amener votre propre matériel, vous aurez besoin de :

- **Votre tapis de yoga.**
- **Votre matériel de méditation.**
- **Une couverture**
- **Une grande serviette pour placer sur le tapis de Yoga (non fournie par le domaine).**
- **Deux petites serviettes éponge (non fournies par le domaine).**

L'hébergement et les repas sont à réserver directement avec le Domaine du Taillé. Néanmoins, je peux également trouver d'autres solutions d'hébergement non loin du Domaine si nécessaire. Dans ce cas, les repas de midi sont obligatoirement pris au Domaine.

Le séjour a lieu en formule résidentielle au Domaine du Taillé en Ardèche.

Les prix proposés pour l'hébergement et la restauration comprennent les nuitées et tous les repas, ainsi que des collations et boissons pendant les pauses.

Les tarifs varient selon le type de chambre que vous choisirez, renseignez-vous.

Le restaurant, à tendance végétarienne, propose des menus de saison à base de produits biologiques et locaux.

NOMBRE DE PERSONNES

J'accueillerai, au maximum, 7 personnes

TARIFS DU SÉJOUR (HORS HÉBERGEMENT)

- **290€** le séjour par personne (hors hébergement)
- **250€** pour les demandeurs d'emploi, Étudiants, Auto-entrepreneurs de moins d'un an (justificatifs à l'appui) et si vous réservez au moins deux mois à l'avance
- **Duo : 550€**
- Un acompte de **150€** par personne vous sera demandé pour confirmer votre inscription. Accompagné de la fiche d'inscription jointe

Si vous avez besoin de plus de renseignements,

MON NUMÉRO DE TÉLÉPHONE : 06 24 97 71 04

MON SITE : www.lecorpsevenie.fr

MES RÉSEAUX

Youtube : <https://www.youtube.com/@fannyguenardLeCorpsEnVie>

Instagram : https://www.instagram.com/le_corps_en_vie/

Bulletin d'inscription

Stages « RETOUR SUR SOI »

Dates	<ul style="list-style-type: none">- Du Jeudi 19 au Dimanche 22 Mars 2026 (3jours)- Du Jeudi 14 au Dimanche 17 Mai 2026 (3jours)- Du Dimanche 5 au Vendredi 10 Juillet 2026 (5jours)- Du Dimanche 2 au Vendredi 7 Août 2026 (5jours)- Du Jeudi 22 au Dimanche 25 Octobre 2026 (3jours) <p style="text-align: center;">Entourez la date choisie</p>
Prénom	
Nom	
Adresse	
Tél	
Mail	
Comment avez-vous connu cette formation ?	
Avez-vous déjà pratiqué la Méditation, la Sophrologie ?	
Inscription	<p>Inscription 3 jours : 290 € <input type="checkbox"/> Réduction (vu avec moi) <input type="checkbox"/></p> <p>Inscription 5 jours : 470 € <input type="checkbox"/> Réduction (vu avec moi) <input type="checkbox"/></p>
	Validation de l'inscription dès réception d'un acompte de 150 €
Règlement	<p>Par chèque À libeller à l'ordre de Fanny GUENARD À envoyer à Fanny GUENARD – 77 grande rue de saint Clair 69300 Caluire</p> <p>Par virement : Nom : GUENARD IBAN : FR42 2004 1010 0716 6471 1S03 892, BIC : PSSTFRPLYO</p>

J'accepte les conditions d'annulation.

Date et signature