

**SÉJOUR  
« RETOUR SUR SOI »**

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

**SE RÉINVENTER EN PLEINE CONSCIENCE  
AU CŒUR DE LA NATURE  
5 jours**

**Du 5 Juillet (fin de journée)  
au Vendredi 10 Juillet 2026**

**VOUS ÊTES À UN TOURNANT DE VOTRE VIE ?**

- Vous êtes en recherche d'emploi.
- Vous sentez un besoin de changement professionnel ou personnel.
- Vos enfants viennent de quitter le nid.
- Vous venez de vivre une séparation.
- Vous avez un choix important à faire.
- Vous sentez que le moment est venu de vous mettre au centre de vos attentions.
- Vous souhaitez découvrir la sophrologie et la méditation
- Vous connaissez la sophrologie et la méditation et vous souhaitez découvrir comment l'intégrer dans votre quotidien

**OU SIMPLEMENT,**

- De découvrir 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, À TRAVERS LA SOPHROLOGIE ET LA MÉDITATION, VOUS ABORDEREZ :**

- La respiration
- L'ancrage
- La bienveillance envers soi-même
- L'éveil des sens
- Se connecter avec son enfant intérieur
- Prendre soin de son enfant intérieur
- Le recul vis à vis de soi et de sa propre vie
- Notion de choix
- Le lien avec les autres
- La pratique au 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**

31 rue de Cuire - 69004 LYON

Tél : 06 24 97 71 04

Mail : [fanny.guenard@lecorpsevenvie.fr](mailto:fanny.guenard@lecorpsevenvie.fr)

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

## PROGRAMME "RETOUR SUR SOI" DÉCOUVRIR SON ENFANT INTÉRIEUR

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

### Dimanche- ACCUEIL -

16h00 : Installation dans le Domaine et dans les chambres

17h00 : **Accueil des participants / présentation du séjour et son fonctionnement / Observation de son ressenti / Observation de sa posture de méditation.**

19h30 : Dîner

**Une pause collation est prévue à chaque demi-journée**

### Jour 1 : Lundi - RESPIRATION - LA TERRE ET MOI -

8h00 : **Petit-déjeuner**

9h00 à 12h00 : **Respiration – Sophro-dynamique « Ouverture » – Automassage du visage – Sophro-relaxation « scan du corps ». Méditation (bases).**

12h30 : **Déjeuner**

15h00 à 17h00 : **La terre et moi - Ancrage – Sophro dynamique « présence dans l'espace » – Verticalité – Sophro-relaxation « Jardin intérieur » - Méditation pleine conscience.**

19h30 : **Dîner**

## **Jour 2 : Mardi - BIENVEILLANCE - LA NATURE ET MOI**

8h00 : **Petit-déjeuner**

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

12h30 : **Déjeuner**

15h00 à 17h00 : **La nature et moi – Sophro-dynamique « Les sens en pleine conscience – Sophro-relaxation « Éveil des sens » - Méditation « accueil des sensations ».**

19h30 : **Dîner**

## **Jour 3 : Mercredi – CONNEXION À SON ENFANT INTÉRIEUR – LAISSER GRANDIR SON ENFANT INTÉRIEUR –**

8h00 : **Petit-déjeuner**

9h00 à 12h00 : **Connexion à son enfant intérieur – - Auto-massage percussions – Sophro-dynamique « Cellules en mouvement » - Sophro-relaxation « découvrir et accompagner son enfant intérieur » – Méditation « pleine conscience ».**

12h30 : **Déjeuner**

14h à 17h : **laisser grandir son enfant intérieur – Sophro-dynamique «Mémoires cellulaires » - Sophro-relaxation « laisser grandir son enfant intérieur ». Méditation « pleine conscience ».**

19h30 : **Dîner**

## **Jour 4 : JEUDI - REcul VIS-A-VIS DE SOI-MÊME - CHOIX –**

8h00 : **Petit-déjeuner**

9h00 à 12h00 : **Recul – Sophro-dynamique « le lien avec les autres » – Sophro-relaxation « Observation à distance » - Méditation « pleine conscience ».**

12h30 : **Déjeuner**

15h00 à 17h00 : **Choix – « Expérimenter un choix conscient » – Sophro-dynamique « Un choix aligné » - Méditation « pleine conscience ».**

19h30 : **Dîner**

### **Jour 5 : VENDREDI – MOI ET LES AUTRES - MOUVEMENT –**

8h00 : **Petit-déjeuner**

9h00 à 12h00 : **Moi et les autres – Sophro-dynamique « définition des limites » - Sophro-relaxation « Observation Meta » – Méditation « pleine conscience ».**

12h30 : **Déjeuner**

14h à 15h : **Mouvement – Sophro dynamique COMMENT INTÉGRER LA SOPHROLOGIE ET LA MÉDITATION DANS MON QUOTIDIEN ? – Récapitulatif et intégration.**

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

## **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 serviette 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, 15 personnes**

## **TARIFS DU SÉJOUR (HORS HÉBERGEMENT)**

- **470€** par personne les 5 jours (hors hébergement) / **420€** si réservé au moins 3 mois avant le début du stage.
- **400€** pour les demandeurs d'emploi, Etudiants, Autoentrepreneurs de moins d'un an (justificatifs à l'appuis)
- **Duo : 840€ /790€** si réservé au moins 3 mois avant le début du stage.
- Un acompte de **150€** par personne vous sera demandé pour confirmer votre inscription. Accompagné de la fiche d'inscription jointe

## **MES RÉSEAUX**

Youtube :

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

Instagram :

[https://www.instagram.com/le\\_corps\\_en\\_vie/](https://www.instagram.com/le_corps_en_vie/)

# Bulletin d'inscription

## Stages « RETOUR SUR SOI »

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

J'accepte les conditions d'annulation.

Date et signature

