

# SÉJOUR « RETOUR SUR SOI » MOI ET LES AUTRES

## VIVRE ET EXPÉRIMENTER LA SOPHROLOGIE ET LA MÉDITATION

### SE RECONNECTER À SOI POUR MIEUX RENCONTRER L'AUTRE

**3 jours**

**Du jeudi 22 octobre fin de journée  
Au dimanche 25 octobre**

#### **VOUS AVEZ BESOIN**

- De vous recentrer sur l'essentiel, de ralentir,
- De prendre du recul sur le rythme de votre quotidien
- De retrouver une connexion authentique à vous-même
- D'écouter autrement et d'être entendu(e)
- De retrouver confiance en vous
- De poser des limites et vous respecter
- De vivre des relations plus justes et sereines avec les autres
- De retrouver une sérénité mentale et émotionnelle pour limiter la surcharge
- D'améliorer la qualité de vos relations familiales, professionnelles et amicales
- De gérer des tensions relationnelles
- De comprendre et vivre la communication non violente

#### **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,**

Pendant trois jours, nous prendrons le temps de ralentir, de respirer et de revenir à l'essentiel.

À travers la sophrologie, la méditation et des moments de massages en fin de journée. Ce séjour vous invite à un véritable retour sur soi — une pause bienveillante pour apaiser le mental, renforcer la confiance en soi et retrouver un lien plus juste et serein avec les autres et d'améliorer la qualité de vos relations familiales, professionnelles et amicales.

Dans une ambiance conviviale et respectueuse du rythme de chacun, nous explorerons ensemble la communication non violente, la présence à soi et la capacité à poser des limites saines, pour cultiver des relations plus apaisées au quotidien.

Et parce qu'on nourrit aussi le corps pour apaiser l'esprit, vous profiterez d'une cuisine saine et savoureuse, dans un cadre naturel propice à la détente et à l'écoute intérieure.

## **À TRAVERS LA SOPHROLOGIE ET LA MÉDITATION, VOUS ABORDEREZ :**

- La respiration
- L'ancrage
- La bienveillance envers soi-même
- La notion de choix
- La communication bienveillante
- Le lien avec les autres, Recul

## **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](mailto:fanny.guenard@lecorpsevenvie.fr)

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

## PROGRAMME "RETOUR SUR SOI" 3 jours MOI ET LES AUTRES

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 relaxation « Eveil des sens ». Méditation.**

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 – NOTION DE CHOIX**

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 : **Notion de choix – Réflexion et approche dynamique – Sophro dynamique « Faire un choix conscient » - Méditation «Réalisation de soi».**

19h30 : Dîner

## **Jour 3 : Dimanche – COMMUNICATION NON VIOLENTE – LIEN AVEC LES AUTRES, RECU**

8h00 : **Petit-déjeuner**

9h00 à 12h00 : **Communication non violente – Mise en situation « Émotions liées au relationnel - Sophro-dynamique « Communication » – Méditation « pleine conscience ».**

12h30 : **Déjeuner**

14h à 15h30 : **Recul – Sophro dynamique « Gérer les liens avec les autres ?» – Sophro relaxation « recul vis-à-vis d'une situation » - Méditation « accueil des sensations ».**

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, 9 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](http://www.lecorpsevenie.fr)**

## **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: center;"><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 : PSSTFRPLYO</p>

J'accepte les conditions d'annulation.

Date et signature