



Les Parenthèses
du MOULIN HAUT

DU 23 AU 27 OCTOBRE 2021

Le Moulin Haut à Villeneuveville présente sa
première Parenthèse Ressourçante

Stage de 5 jours pour rencontrer
son bonheur intérieur



RENCONTRER SON BONHEUR INTERIEUR DU 23 AU 27 OCTOBRE 2021

Cinq jours au coeur d'un écrin de nature pour faire éclore une énergie nouvelle, renouer avec son potentiel joie et insuffler du bien être dans son quotidien. Rencontrer son droit à la félicité de coeur à corps en l'apprivoisant grâce à des outils concrets et des clés essentielles pour comprendre et cheminer avec les sources du bonheur.

Autorisez-vous une pause dédiée au bonheur intérieur et animée par tout un panel d'ateliers, de cours collectifs, de discussions, de pratiques et de partages

- Sophrologie
- Yoga
- Méditation guidée
- Ecriture libératrice
- Ateliers de naturopathie

Vivez une parenthèse ressourçante pour mieux comprendre le fonctionnement interne et global du vivant. Alliant nourriture saine, mécanismes de pensées positives, libération par la créativité et souplesse du corps, tout est mis en oeuvre pour vous offrir une expérience enrichissante. Prenons du recul sur nos rythmes de vie soutenus, savourons la joie d'être soi et lâchons prise avec les difficultés, les émotions désagréables et le stress, tel est l'objectif des intervenantes du stage. Grâce à la transmission des savoirs et des pratiques nous pourrons, ensemble, libérer notre potentiel de joie et mieux comprendre corps et esprit à tous les niveaux.

Le bonheur que l'on cherche partout est juste là, à l'intérieur de nous !
On commence quand à cheminer ensemble vers notre infini potentiel ?

- Réveiller les mécanismes de notre bonheur intérieur
- Apprivoiser nos émotions et s'autoriser à les vivre pleinement
- Relaxer corps et esprit pour nous recentrer dans notre énergie de vie
- Faire émerger nos talents créatifs pour apprécier l'essence de notre être



A QUI S'ADRESSE CETTE PARENTHÈSE RESSOURÇANTE ?

Aucune contre indication, venez comme vous êtes. Les débutants ainsi que les plus expérimentés dans toutes les pratiques du stage sont bienvenus.

OÙ SE DÉROULE LE STAGE ?

Dans la magnifique propriété de cinq hectares du Moulin Haut. Ses gîtes pleins de charme nous accueillent entre forêt, garrigue, piscine, rivière et étang. Le lieu est géré selon les principes de la permaculture, idéal pour délasser le corps et l'esprit et mieux comprendre les mécanismes du vivant. Le Moulin Haut est implanté à deux pas de Clermont l'Hérault et à 30 minutes de Montpellier. La proximité du Cirque de Mourèze et du lac du Salagou offre de magnifiques opportunités de balades.

ORGANISATION DE LA PARENTHÈSE RESSOURÇANTE

Notre stage est pensé sur cinq jours immersifs avec un groupe composé au minimum de 10 personnes et au maximum de 16 personnes.

Rythme des activités : 3 à 4 ateliers par jours entrecoupés de temps libre, balades sur la propriété et randonnées dans les alentours. Soirées animées ou libres, repas à thème partagés et préparés par petits groupes guidés par notre naturopathe. Plage libre pour du repos ou l'opportunité de profiter de sessions individuelles avec nos praticiens...

Début de la journée : entre 8h30 et 9h00, fin de journée vers 18h30 et 19h00.

Modalité d'accueil : Pension complète en chambre partagée (possibilité de réserver une chambre individuelle avec un supplément). 3 repas par jour avec petit déjeuner buffet et un déjeuner et dîner sous forme de repas-atelier. Possibilité d'arriver la veille du début du stage ou dans la matinée, repas partagé le premier jour. Départ dans l'après midi le dernier jour avec possibilité de rester une nuitée supplémentaire.



COMMENT RÉSERVER SA PLACE ?

Il suffit d'envoyer un mail à stage@moulinhaut.com

580 euros par personne en chambre partagée (supplément chambre individuelle 50€). Prix TTC incluant les 4 nuitées, la totalité des ateliers, cours et conférences et les 15 repas préparés par notre naturopathe.

CE QUE LE PRIX NE COMPREND PAS :

- Les frais de déplacement aller / retour pour rejoindre le domaine du Moulin Haut.
- Le prix des prestations et services annexes (massages, ateliers ou sessions en individuel avec nos praticiens...)

MODALITES DE PAIEMENT

- Accompte de 30 % à la réservation.
- Solde de tout compte à verser au plus tard 2 semaines avant le début du stage.

NOTE SUR LE CONTEXTE ACTUEL

Si nous pensons que c'est dans ces moments de grands chamboulements et ces temps difficiles qu'il est crucial de partir à la rencontre de notre propre capacité au bonheur, la sécurité des stagiaires prime et le stage ne sera maintenu que si le contexte sanitaire et les mesures gouvernementales nous le permettent. Pour toutes informations complémentaires et pour réserver votre place écrivez-nous : stage@moulinhaut.com

« C'est en vain qu'on cherche au loin son bonheur quand on oublie de le cultiver soi-même »
JJ.Rousseau

stage@moulinhaut.com

LES INTERVENANTS :



Sophie - Yoga

Le flow yoga est un yoga dynamique avec des enchaînements de posture comme son nom l'indique. Il permet de travailler les postures associés à la respiration.

Par le souffle, la respiration et les enchaînements, vous allez pouvoir ressentir et apprécier un moment de bien-être et de lâcher prise à l'intérieur comme à l'extérieur de vous. Venez profiter, d'un temps pour vous, pour vous détendre et être à l'écoute de vous et de votre corps. Être attentionné face à soi, et être en gratitude face à vous mêmes.

Comprendre son corps, comprendre son mental, comprendre comment l'aimer et lui donner toute l'énergie nécessaire pour nous permettre d'avancer en harmonie avec lui.

C'est une sensation agréable de pouvoir se sentir plein(e), de sentir la vie en nous. C'est aussi ça le yoga, sentir la vie dans notre corps, la vie qui circule et qui vibre.

Je vous propose de découvrir ou pratiquer le yoga, autour de posture, de méditation, de pranayama et de vivre cette sensation.

Retrouver son soi idéale.

« Prends soin de ton corps pour que ton âme ait envie de l'habiter »
Proverbe chinois



Anne Gaëlle - Sophrologue

La Sophrologie offre une combinaison de techniques physiques et mentales tout à fait accessible à tous. Elaborée par un neuropsychiatre visionnaire, la Sophrologie s'inspire du Yoga, de l'Hypnose et de la méditation Zen. Utilisant des méthodes de Relaxation Dynamique ou statique associées à des projections mentales, la Sophrologie se veut pratique, utilisable à terme en toute autonomie et applicable aux situations quotidiennes comme extrêmes. Pas besoin de grands discours, votre sophrologue vous guide dans ce moment rien qu'à vous pour vous ressourcer et trouver la confiance d'oser chercher et trouver la capacité de nourrir vos besoins comme vous le décidez.

Entre (re)découverte de votre corporalité et exploration des ressources infinies de votre mental je vous invite à ce voyage passionnant vers vous-même et les autres ! Pour cela je vous proposerai de développer les capacités de votre conscience pour (re) trouver votre nature profonde, vous centrer sur l'essentiel, le positif et profiter ainsi plus sereinement de vos ressources parfois inexplorées et des plaisirs de la vie : un premier pas vers le bonheur !

Durant ce stage, la pratiques de ces techniques de sophrologie vous permettra de découvrir et vous approprier des outils que vous pourrez utiliser au quotidien pour :

- Vous apaiser : Faire revenir votre corps et votre mental à l'état d'équilibre
- Evacuer les blocages ou les émotions désagréables
- Faire surgir le positif
- Recharger vos « batteries » quand vous vous sentez découragés ou ^{www}démotivés
- Refaire le point sur vos besoins, vos valeurs et revaloriser vos projets

Ces ateliers riches en découvertes et plein de surprises, proposent une approche introspective tout en s'appuyant sur la force du groupe, ce qui nous permettra par des moments d'interactions ludiques de bonnes parties de rigolade gorgées d'émotions partagées !



Françoise - Naturopathe

Captivée par la vision globale du bien-être des individus, l'approche naturopathique me permet d'accompagner les personnes désireuses de comprendre ce qui les éloigne de cet objectif. C'est au travers de conseils personnalisés que chacun peut ensuite cheminer durablement vers une nouvelle façon de prendre soin de soi.

Se nourrir sainement est un des piliers de la santé physique mais aussi psychique et émotionnelle, base indispensable pour exprimer son bonheur.

Nous préparerons ensemble des repas végétariens et nous aborderons tout en se faisant plaisir et en s'amusant, quels sont nos besoins physiologiques.

Cédric et Marjolaine un petit mot de vos hôtes

Fiers de notre famille nombreuse recomposée et de nos 6 enfants, nous sommes tous deux originaires du Nord de la France, même si Cédric a vécu 20 ans en Espagne et Marjolaine 2 ans en Catalogne et 3 ans en Italie. Nous nous sommes installés début Juillet 2017 dans ce bel écrin de verdure pour lequel nous avons eu un vrai coup de cœur lors de nos recherches pour concrétiser notre nouveau projet de vie. Après une réflexion de plusieurs années pour donner un nouvel élan à nos cheminements, notre reconversion vers un mode de vie orienté vers la nature, la permaculture et l'accueil chaleureux nous a permis d'acquérir ce petit paradis que nous avons hâte de vous faire découvrir.

Nous basons notre activité sur 3 piliers : l'accueil touristique dans nos 3 gîtes, la recherche progressive d'une plus grande autonomie alimentaire basée sur de bons fruits et légumes du jardin que nous partagerons avec plaisir avec vous, ainsi que par l'organisation de formations, séminaires ou stages dont les objectifs seront toujours liés au bien être de l'esprit, du corps et de la nature.





Charlotte - Ateliers d'écriture

Formée par des voyages aux quatre coins du monde et de nombreuses collaborations avec des chamanes, guérisseurs et moines de toutes traditions, Charlotte retranscrit les sagesses d'ailleurs et leurs cultures ancestrales. A travers des livres, des traductions d'enseignements et des blogs, elle tente de faire circuler les savoirs et les pratiques à travers le monde. Charlotte propose des ateliers de libération et de découverte de soi par l'écriture accompagnée par des méditations guidées au tambour chamanique. Grâce à la reconnection avec la créativité, de nouvelles perspectives sur soi et le monde s'ouvrent à ceux qui se laissent porter par l'énergie de l'écriture.





LE PROGRAMME

DU 23 AU 27 OCTOBRE 2021

SAMEDI 23 OCTOBRE

10h30 - 11h30	Installation dans les chambres et accueil
11h30 - 12h30	Rencontre du groupe et météo émotionnelle
12h30 - 14h00	Repas sous forme d'auberge espagnole
14h00 - 14h45	Digestion avec une introduction à la sophrologie
15h00 - 16h00	Introduction aux principes de la naturopathie
16h30 - 18h00	Séance de yoga
18h00 - 19h00	Atelier repas / Temps libre
19h00 - 20h30	Repas
21h00	Soirée Feu de camp

DIMANCHE 24 OCTOBRE

08h00 - 9h00	Réveil avec séance de yoga
07h00 - 10h00	Petit déjeuner conseillé après le yoga, buffet jusqu'à 10h
10h00 - 11h30	Session de sophrologie
12h00 - 13h00	Atelier Repas / Temps libre
13h00 - 14h00	Repas
14h00 - 15h00	Temps libre
15h00 - 17h00	Atelier d'écriture guidée
17h00 - 18h00	Temps libre
18h00 - 19h00	Atelier repas
19h00 - 20h30	Repas / Temps libre
21h00	Soirée Jeux

LUNDI 25 OCTOBRE

07h30-9h00	Petit déjeuner
09h00-10h00	Sophrologie
10h00-12h00	Ecriture guidée
12h00-13h00	Atelier Repas / Temps libre
13h00-14h00	Repas
14h00-14h30	Temps libre
14h30-16h00	Rando Silence à Mourèze
16h30-17h30	Atelier Naturopathie
18h00-19h00	Yoga
19h00-20h00	Atelier repas / Temps libre
20h00-21h00	Repas
21h00	Soirée

MARDI 26 OCTOBRE

07h30 - 9h00	Petit déjeuner
09h00 - 11h30	Yoga
12h00 - 13h00	Atelier Repas
13h00 - 14h00	Repas
14h00 - 16h00	Balade initiatique
16h00 - 17h45	Sophrologie
17h45 - 19h00	Temps Libre
19h00 - 20h00	Atelier repas
20h00 - 21h00	Repas
21h00	Soirée Musique Dance

MERCREDI 27 OCTOBRE

07h30 - 9h00	Petit déjeuner
09h00 - 10h00	Sophrologie
10h15 - 12h15	Ecriture Guidée
12h30 - 13h30	Atelier Repas / Temps libre
13h30 - 14h30	Repas
14h30 - 16h00	Départ des stagiaires

A noter : sur les temps libres, des sessions individuelles avec chacune de nos praticiennes sont possibles.

