



WEEK END SPECIAL KINESTHESIQUES

EN AUVERGNE

Du 15 au 17 août 2024

Je vous propose un week-end spécial kinesthésique pour faire face à :

- Des émotions qui démarrent au quart de tour
- Une sensibilité à fleur de peau et invivable en public
- Un environnement qui vous met sous pression
- Des journées d'idées noires
- La difficulté de faire des choix
- La culpabilité de vous sentir décalé...

Vous serez logés au gîte 3* Home Shanti à l'entrée de la **réserve naturelle**, au cœur du village dans 2 appartements tout confort de 120 m² avec de grandes chambres à partager à 2 ou 3 ou en single (en option).

Les **repas sont faits maison et végétariens** préparés par l'hôte.

INSCRIPTIONS à pascaline.jouis@gmail.com

PROGRAMME

Jeudi :

14h : arrivée et installation
On fait connaissance autour d'un thé/café
15h30 : atelier « **Planter le Décor** »
19h30 : dîner

Vendredi :

8H30 : petit-déjeuner
de 10 h à 13h : **Les bases**
Ce qui anime les Kinesthésiques : les besoins, les blocages, les idéaux, l'énergie, le mouvement, le corps et le cerveau, les peurs, les culpabilités, les angoisses, les ressentis, l'intuition...
On va en parler et on va agir. Vous repartez avec une palettes d'astuces
12h30 : déjeuner en plein air si la météo le permet
de 14h à 17h Reprise de l'atelier

17h : temps libre
19h30 : dîner
21h : atelier « **la soupape de sécurité** »

Samedi :

8H30 : petit-déjeuner
10h à 13h : **Les émotions**
Comment faire concrètement pour gérer les émotions au quotidien, éviter les crises et se faire comprendre de son entourage.
On va en parler et on va agir. Vous repartez avec un outil clé en main.
De 14h à 17h : reprise de l'atelier
17h fin du stage

Si le temps le permet nous pourrons faire les ateliers en pleine nature.

Tarifs :

Hébergement en pension complète : 170 €
Les ateliers de Pascaline : 350 €
Minimum : 5 personnes maximum : 14 personnes.
Conditions de réservation : 30 % d'acompte à la réservation et le solde à l'arrivée.

Le tarif comprend :

- hébergement en chambre double ou triple
- pension complète avec une cuisine végétarienne faite maison avec des produits frais et locaux
- tous les ateliers indiqués dans le descriptif

Le tarif ne comprend pas :

- le transport de votre domicile jusqu'au gîte (organisation d'un covoiturage possible)
- navette pour aller vous chercher à la gare de Laqueuille : 25 €/A/R à payer sur place ou 40 € A/R depuis Riom
- la taxe de séjour à 1.10 € par jour et par personne à payer sur place
- les dépenses personnelles,
- les boissons autres que celles servies à table (eau, tisane, thé, café)
- les assurances
- chambre single : supplément 50 €

Options :

Possibilité sur place de recevoir un massage ayurvédique

30 mn : 45 € 50 mn : 75 €

Encadrement :

Pascaline JOUIS

Auteure et Conférencière

Accompagnement psycho-pédagogique et Formation
information et réservation : 07.82.15.04.34 pascaline.jouis@gmail.com
En savoir plus sur Pascaline www.pascaline.jouis.fr

Votre hôte :

Gîte Home Shanti est situé dans un petit village en plein coeur de la nature et de la réserve naturelle de Chastreix. Un gîte accueillant, chaleureux, lumineux et spacieux.

<https://www.escale-zen.fr/les-gites/>

INSCRIPTIONS par email à pascaline.jouis@gmail.com

Vous recevrez les liens de réservations avec les modalités de paiements diverses. qui vous conviendront.

