

# STAGE

## RECONNEXION A SOI & AU VIVANT

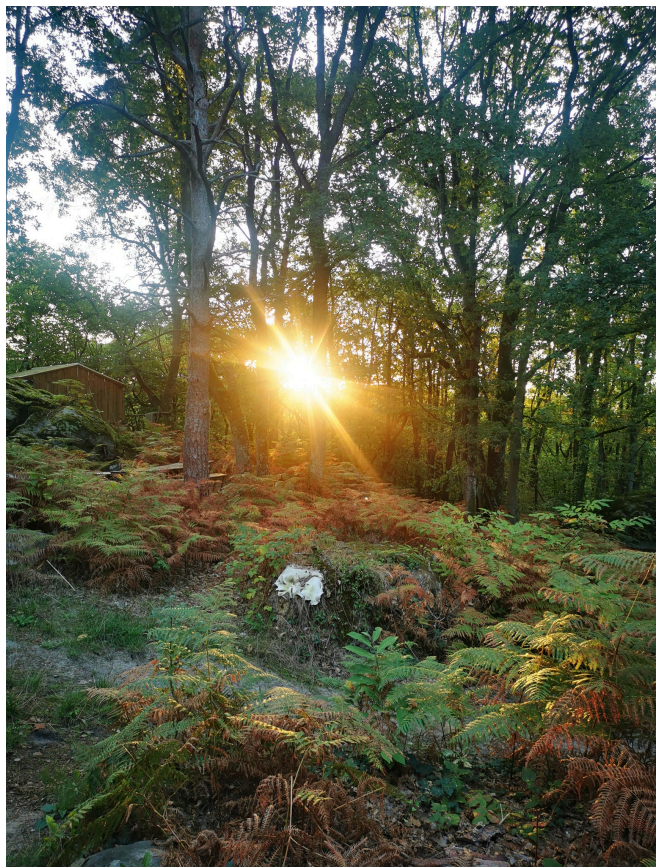
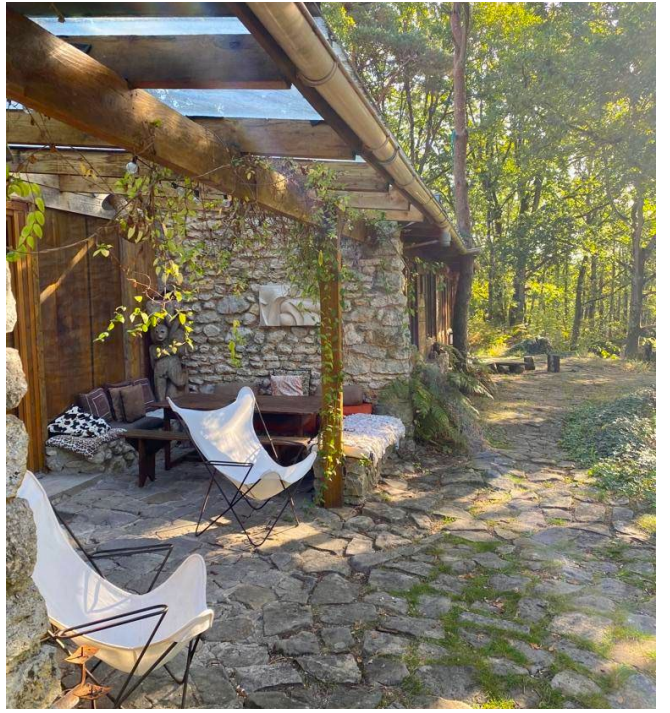
DU 28 AU 30 JUIN 2024  
FORÊT DE FONTAINEBLEAU

**MEDITATION • PRATIQUES PSYCHOCORPORELLES • RITUELS**

Une parenthèse pour se poser et se ressourcer  
S'offrir du temps pour soi  
Se déconnecter de la vie « courante »  
Retrouver un rythme plus harmonieux

S'immerger dans un écrin unique en pleine nature  
Explorer par des rituels la beauté et la magie du lieu  
Se réveiller avec le chant des oiseaux et les odeurs de la forêt  
S'imprégner des vibrations apaisantes

Méditer, plonger en soi,  
Ouvrir une écoute sensible  
En passant par le corps, témoin de notre état intérieur  
Retrouver, cet endroit en nous qui sait  
Se rencontrer en profondeur, au-delà du mental  
Pour se reconnecter au Vivant  
Repartir plus léger, plus ancré  
Avec de nouvelles ressources pour se redéployer.



Le temps de ce stage, nous vous inviterons à explorer le mouvement du vivant. Plonger en Soi pour se reconnecter en profondeur et rencontrer la Nature différemment. Vous apprendrez à y trouver des ressources sur lesquelles vous pourrez vous appuyer.

Des pratiques de méditations, de mouvement et d'écoute corporelle (Focusing) ainsi que de rituels à la Nature rythmeront le quotidien de ce week-end. La cuisine d'une naturopathe viendra régaler nos sens. Les pratiques auront lieu au coeur de la forêt et nous serons soutenus par la magie du lieu et de sa nature luxuriante. Nous nous reconnecterons à l'émerveillement. Vous pourrez découvrir l'enchantement de dormir dans de petites cabanes comme un retour en enfance.

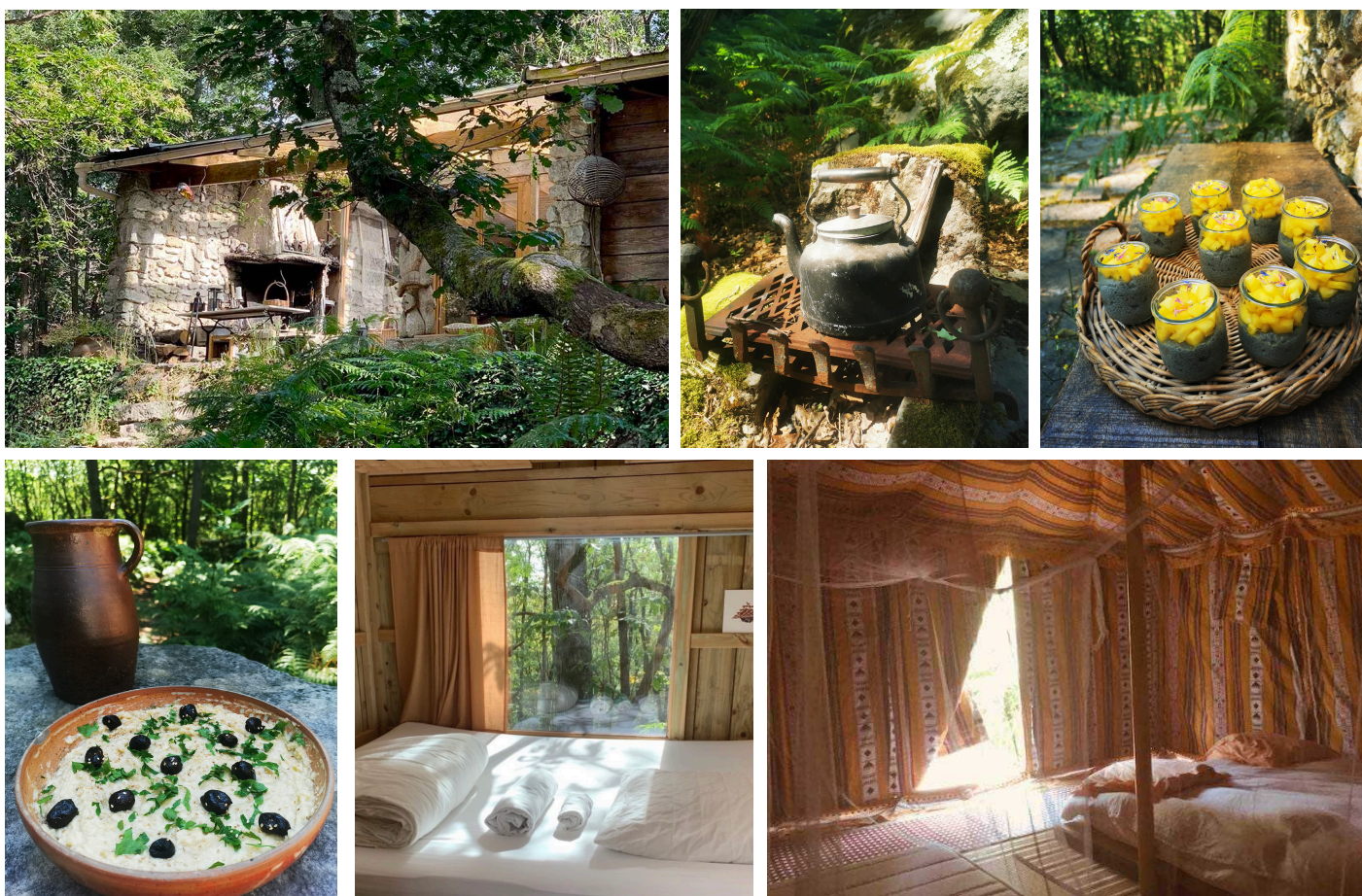
Et la cabane d'ailleurs, cela vous évoque quoi?

Un refuge, les jeux d'enfance, l'insouciance, l'aventure, le contact à la Nature... Symboliquement, la cabane est ce lieu où nous allons nous retrouver, à notre propre rythme, sans les adultes et leurs attentes. Nous pouvons y être au calme, rêver, cacher nos trésors, pour aller explorer librement. De cet endroit, nous nous reconnectons à nos aspirations profondes, parfois oubliées, pour nous déployer et rencontrer le monde autrement.

Envie de vivre cet aventure avec nous? De retrouver ce plaisir de l'enfance, de vivre au plus près de la Nature le temps d'un week-end, tout en étant vraiment présent à vous-même?

Pour plus d'informations, n'hésitez pas à nous contacter directement.

Cybèle & Xavier



## QUI SOMMES NOUS ?

Cybèle et Xavier sont psycho-praticiens formés au Focusing et à l'Approche centrée sur la personne. Cybèle explore les pratiques chamaniques depuis plus de 14 ans et les intègre aujourd'hui à son accompagnement psychothérapeutique. Xavier, de son côté, conduit des ateliers d'éveil de la conscience par le corps et de méditation. Leur approche invite à écouter les ressources au travers du corps, pour encourager le déploiement de l'être.

## CE QUI NOUS ANIME DANS L'ACCOMPAGNEMENT

**Cybèle** - « Apprendre à lever ses voiles, à ouvrir ses fenêtres intérieures pour s'accueillir et se rencontrer pleinement. De cet endroit, présent à nous-même, nous pouvons rencontrer le monde autrement. »

**Xavier** - « Aider à se reconnecter à cet endroit en nous qui sait, pour retrouver son alignement, sa direction et une ouverture à plus grand. »

-> 10 places disponibles

**OÙ ?** Dans une cabane cachée au cœur des bois, à moins d'une heure de Paris, à Milly-la-Forêt. Hébergements en cabane individuelle, double, en tente berbère (triple) ou chambre double dans la cabane principale.

**QUAND ?** Du vendredi 28 juin 2024 à 18h au dimanche 30 juin à 17h

**REPAS** Une naturopathe réglera nos papilles avec une cuisine saine et gourmande. Repas végétariens et sans gluten. Si allergies merci de préciser en avance.

**TARIF Animation 200€ + hébergements & repas**

**255€** chambre triple / **265€** chambre double / **295€** chambre simple / **100€** sans hébergement

-> Acompte de 200€ demandé. Règlement hébergement & repas en espèces sur place

**RAPPEL :** pour les "nouveaux", petit entretien téléphonique préalable indispensable auprès de Cybèle ou Xavier !

## NOUS CONTACTER

**Cybèle** : 06 89 93 82 00  
cybeledesarnauts@gmail.com  
www.cybeledesarnauts.fr

**Xavier** : 06 23 92 98 93  
xgarcia1492@gmail.com  
www.focusing-therapie73.com