



Weekends bien-être dans le Béarn
Laissez-vous porter !

**Weekend
Sophro Randonnée
Eveil du corps et des sens
Découverte du corps émotion**

En suivant les cairns !

Ces journées seront animées par un ou des praticiens certifiés en sophrologie dynamique® et d'autres professionnels certifiés selon les activités.

L'accueil des participants aura lieu la veille au soir ou au plus tard à 9h00 précise le premier jour

Arrivée la veille : entre 18h et 20h,

($\frac{1}{2}$ heure pour remise des clefs chambre / installation pour ceux qui logeront sur place)

Diner : Repas pris au gîte en conscience (au moins pour le début du repas)

Soirée : Sophro méditation guidée à partir d'un conte indien

Ou Arrivée le matin : Accueil à 9h00 autour d'un café ou d'un thé et de quelques viennoiseries...

Journée 1 : Sophro randonnée éveil du corps et des sens

Randonnée dans le piémont pyrénéen ponctuée de séances de Sophrologie Dynamique®, de marches conscientes et/ou de sophro méditation guidées.

Déjeuner : pique nique fourni, confection d'un mandala

Retour : Atelier sophro cuisine « Je soigne mon assiette et mon corps »

Diner : Repas pris au gîte, découverte de produits locaux ou repas différent (végan...)

Soirée : Méditation au bol tibétain

Le diner et la soirée pouvant également être libre ou organiser en soirée festive.

Journée 2 : Sophro randonnée à la découverte du corps émotion

Randonnée dans le piémont pyrénéen, plus courte que la veille mais toujours ponctuée de séances de Sophrologie Dynamique®, de marches conscientes et/ou de sophro méditation guidées.

Déjeuner : Repas pris au gîte, découverte de produits locaux ou repas différent (végan...)

Départ vers 15h

En bref :

- 1 journée $\frac{1}{2}$ de randonnée
- De la sophrologie dynamique® éveil du corps, découverte du corps émotion
- Un peu de marche consciente
- Une pincée de méditation
- De la découverte, d'un lieu, de pratiques...
- Une dynamique de groupe, de la créativité, des moments festifs...

Le point de départ : La Maison du Cairn à Herrere (64)



Un gîte en bois, dans le piedmont, à la convergence de la vallée d'Ossau. Un intérieur chaleureux, chauffé au bois, vous permet une détente dans un cadre idyllique de montagne. La maison a été conçue avec des matériaux naturels et dispose d'un bel éclairage. Une salle octogonale faite de bois et de paille, offre une ambiance harmonieuse, paisible et une bonne acoustique où il fait bon se détendre ou pratiquer des activités de bien-être.

Possibilité d'y réserver votre hébergement, sur demande aux organisateurs (30 à 50€ selon la chambre)

Les intervenants :

- **Laurent ROBIC-TRISKEL** : *Sophrologue Maître Praticien, 8 ans d'expérience dans un pôle santé intervenant à la ligue contre le cancer - CASTRES(Gironde)*
- **Rémy NICERON** : *Sophrologue Maître Praticien, intervenant au sein de l'association O' Fil de l'Être située à Prechacq-Josbaig (Pyrénées-Atlantiques).et de l'Arbre à Liens située à Oloron Sainte Marie (Pyrénées-Atlantiques)*

Pourront être assistés de Sandra EDME, infirmière et naturopathe et de Véronique POUVEREAU, réflexologue plantaire...

Les Dates au choix :

- Weekend du 24, 25, 26 mai 2019
- Weekend du 14, 15, 16 juin 2019
- Weekend du 19, 20, 21 juillet 2019
- Weekend du 25,26 27 octobre 2019

Tarifs : 230€ sans l'hébergement, Les arrhes sont de 20% pour la réservation et ne seront pas remboursables en cas de d'annulation. Le reste du montant sera à régler sur place.

Réservez dès maintenant votre place en contactant
Laurent au 06.51.429.829 ou Rémy au 06.41.57.06.46