

Balade et méditation dans le massif du Sancy

3 jours pour se ressourcer

du sam 18/10 au lun 20/10/2025

** vue depuis la maison qui vous accueille pour le stage*



Balade et méditation dans le massif du Sancy

Oser prendre du temps pour soi
et vivre pendant 3 jours
un rythme différent

S'accorder une pause
dans le tourbillon de la vie,
et respirer l'air des volcans du Sancy.

Profiter de l'instant présent
en lien avec la nature

Un temps unique pour se retrouver et
accueillir ce que nous sommes avec
bienveillance

En petit groupe !
(maxi 10 personnes)

Les animatrices

Christine Tournaire

Coach Maître praticien PNL
Consultante - Formatrice
Instructrice Méditation Pleine conscience
Animatrice Yoga du Rire



*Vivre en pleine conscience, ralentir son pas
et goûter chaque seconde et chaque respiration...
L'instant présent est le seul instant qui puisse être vécu .*
Thich Nhat Hanh

Anic Brionne

Sophrologue Humaniste Expert
Instructrice Méditation Pleine conscience
Ancienne Infirmière DE



*La vie est un présente en soi.
Il nous revient d'en faire un bonheur de chaque instant.*
Kheira Chakor

Programme

Chaque matin, nous démarrons par **une méditation**.

Déroulé indicatif d'une journée.

- 9h45 début des ateliers
Les matinées sont consacrées aux ateliers de **sophrologie, méditation, psychologie positive**,
- Un temps de pause est conservé après le déjeuner.
- 14h30-17h30 nous partons en **balade**, pratiquer la **marche méditative** et contempler la **nature** environnante. Au cours des balades, des animations sont proposées. Mais chut, c'est une surprise !

Nous préparons ensemble le dîner à partir de 18h30

Après le dîner, nous partageons une soirée de relaxation ou veillée au coin du feu

Le programme peut être modifié en fonction de la météo.

Dates

Du samedi 18 au lundi 20 oct 2025

- **Accueil** samedi 18/10 entre 9h30 et 10h30
- **Démarrage** du stage le samedi à 10h30
- **Fin** du stage le lundi 20/10 à 16h

Qui peut participer ?

Ce stage est ouvert et accessible à tout adulte (à partir de 18 ans) ; il n'est pas nécessaire d'avoir pratiqué la méditation, ni d'être un randonneur aguerri



Les activités

Méditation pleine conscience
Sophrologie
Psychologie positive

Balade-randonnée
Gi gong
Mindful yoga
Marche méditative
Repas en conscience
Atelier des 5 sens

Des apports théoriques compléteront les temps de pratique et d'échanges
Des animations seront proposés en soirée :
relaxation aux bols tibétains ; veillée ...

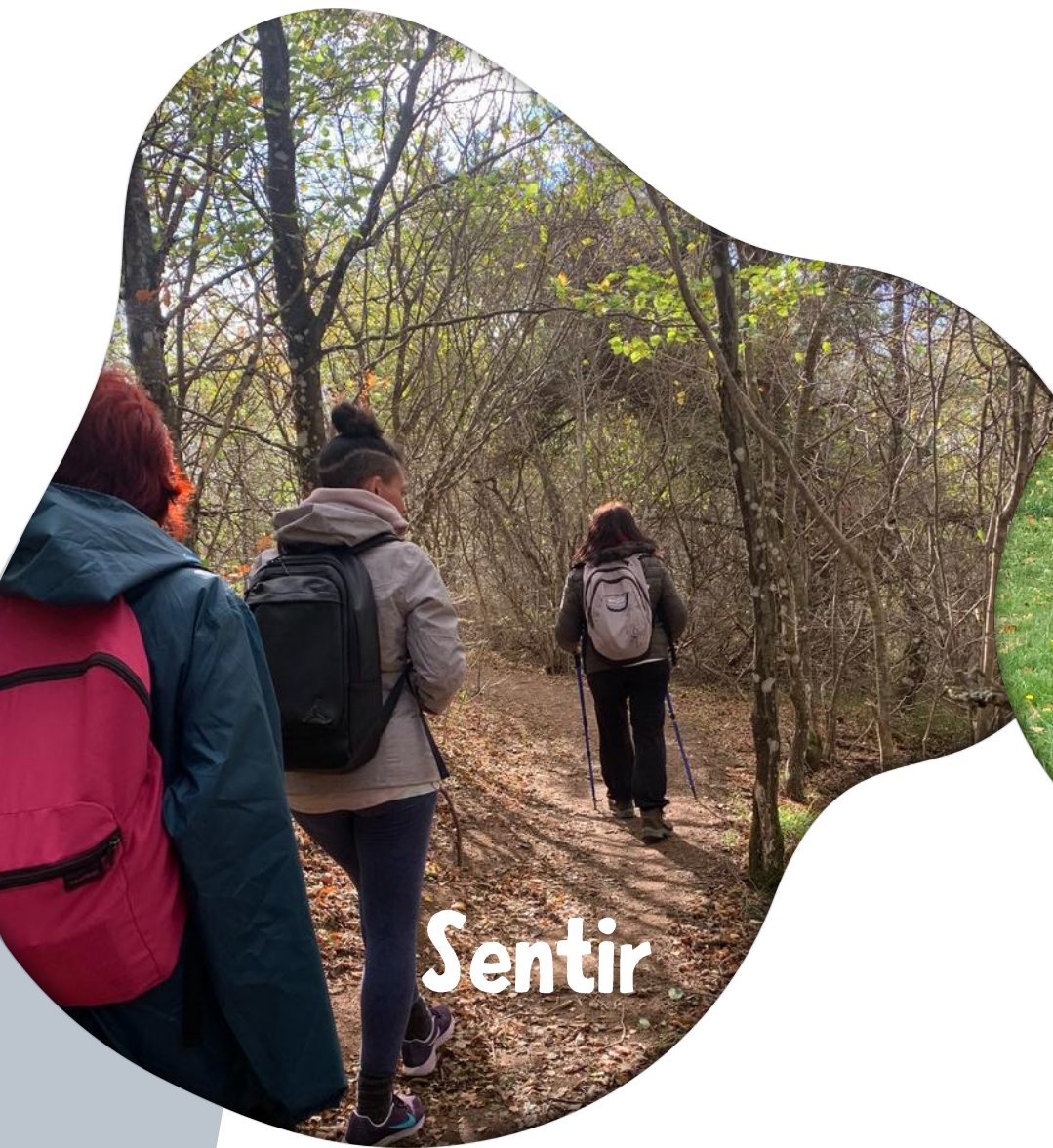


Pourquoi venir ?

- Prendre du temps pour soi,
- S'accorder une pause dans le tourbillon de la vie
- Ralentir
- Expérimenter un rythme différent, dans l'instant présent, en lien avec la nature.

Découvrir ou s'entraîner à des pratiques variées, adaptables dans son quotidien, pour

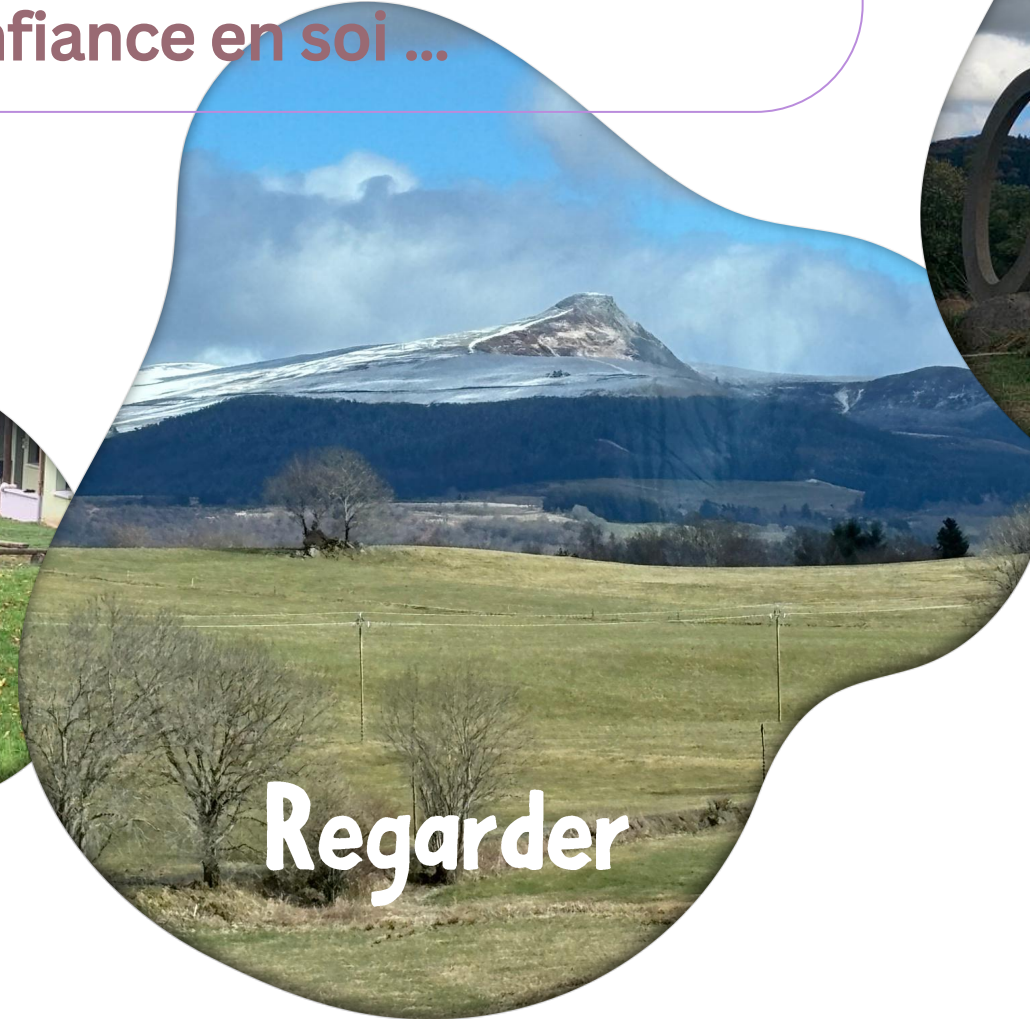
- gérer le stress, l'anxiété,
- les ruminations,
- les troubles du sommeil,
- les douleurs,
- le manque de confiance en soi ...



Sentir



Lâcher prise



Regarder



Ecouter

Recontacter ses valeurs et ses besoins du moment pour se ressourcer.

La pratique durant le stage vous permettra d'intégrer ces outils, dans votre quotidien.
Se ressourcer . Se régénérer.

en plein coeur du Massif du Sancy
en pleine nature

Le lieu

vue sur la Banne d'Ordanche



Une source
alimente la maison

Les Moulinières
Méjanesse à Saint Sauves d'Auvergne (63)
à 10 min de LA BOURBOULE et du MONT DORE
à 930 m d'altitude



*Beaucoup de
surprises avec
les activités
proposées*

*Le lieu permet
de se ressourcer,
se recentrer
sur soi*

*Belle animation,
chaleureuse,
avec empathie
et bienveillance»*

Ils et elles nous ont dit :

*J'ai aimé les
pratiques et les
temps d'échanges
d'après
pratiques»*

*Rythme
permettant
de ralentir*

*la localisation
avec vue
sur les volcans
et le calme*

*Très belles
vibrations qui m'ont
nourries.
Je vais mettre en
application
facilement
chez moi*

Nous contacter

Scannez le QR code pour nous envoyer un mail

Christine TOURNAIRE
Tel 06.71.63.72.58
ctournaire@hotmail.com

Anic BRIONNE
Tel 06.18.91.39.75
brionne.anic@orange.fr



Adresse du lieu du stage :
Les Moulinières
Méjanesse à Saint Sauves d'Auvergne (63)
à 10 min de LA BOURBOULE et du MONT DORE

Le plaisir se ramasse,
la joie se cueille
et le bonheur se cultive.

