

Balade et méditation dans le massif du Sancy



4 jours pour se ressourcer

du jeu 14/05 au dim 17/05/2026



Balade et méditation dans le massif du Sancy

Oser prendre du temps pour soi
et vivre pendant 4 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 8 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.

Du jeudi 14 au Dimanche 17/05/2026

Dates

- **Accueil** jeudi 14/05 à partir de 12h avec pique-nique tiré du sac ou accueil à 14h
- **Démarrage** du stage le jeudi 14/05 à 15 h
- **Fin** du stage dimanche 20/10 à 15h

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

Marche

Sophrologie

Psychologie positive

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

Des apports théoriques complètent les temps de pratique et des temps d'échanges en groupe seront proposés.

Des ateliers relaxation seront proposés en soirée : relaxation aux bols tibétains ; méditation allongée ...

Marcher



Ralentir



Respirer



Gôûter



- 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.

Pourquoi venir ?

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 ...



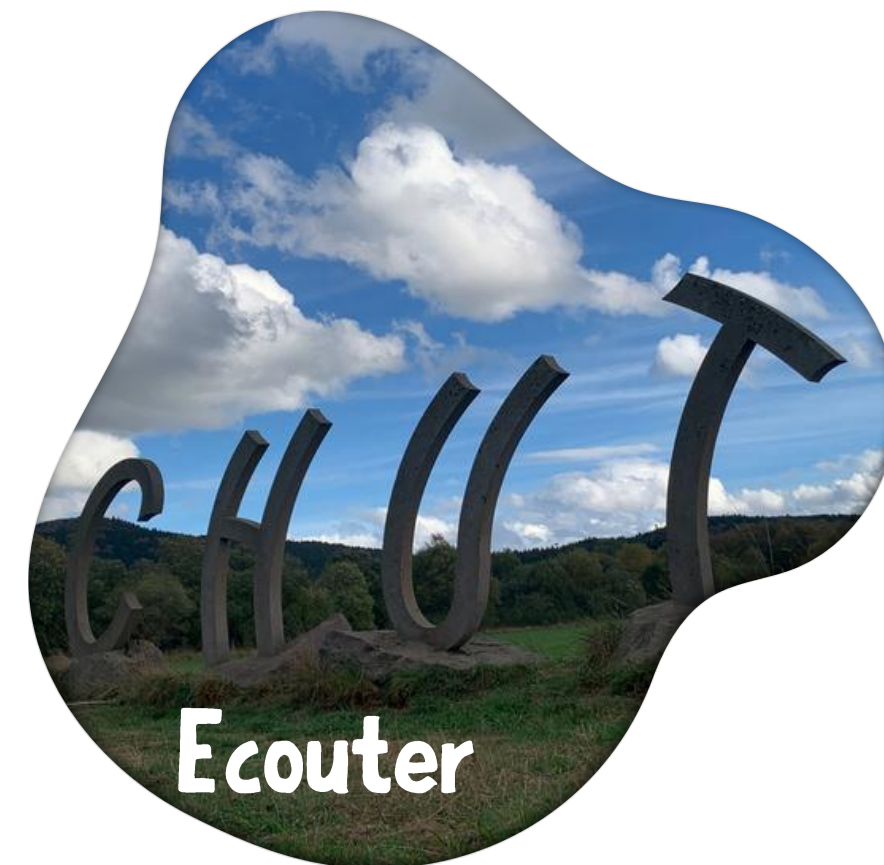
Sentir



Lâcher prise



Regarder



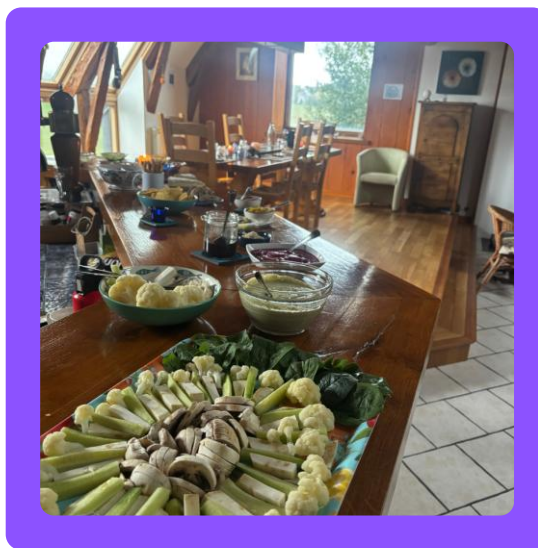
Ecouter

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.

Les Moulinières
Méjanesse à Saint Sauves d'Auvergne (63)
*à 10 min de LA BOURBOULE
et du MONT DORE
à 950 m d'altitude*

Au  du
Massif du Sancy



Le lieu de stage

Ils et elles nous ont dit ...

Beaucoup de surprises avec les activités proposées

Un moment de déconnexion pour soi ; une découverte de la méditation dans un cadre reposant et en toute bienveillance

Le lieu permet de se ressourcer, se recentrer sur soi

Belle animation, chaleureuse, avec empathie et bienveillance»

Rythme permettant de ralentir

C'était Joyeux ! les partages, les rencontres ; des beaux moments ; des rires

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

Etre ensemble pour prendre soin de soi ; randonner , respirer, prendre conscience

Découverte de soi-même ; le lâcher-prise ; plus de sérénité ; le détachement du quotidien

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

Nous contacter

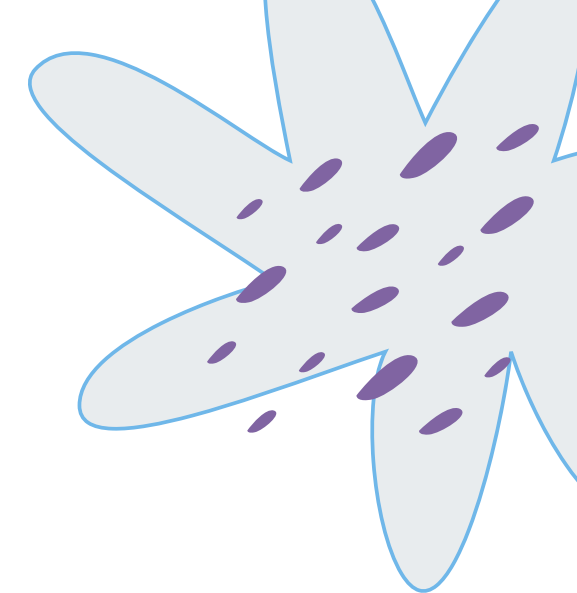
Scannez le QR code pour nous envoyer un mail



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.

