

DU 26 AU 28 FÉVRIER 2021 *

SÉJOUR RESSOURCEMENT DANS LE VERCORS

Un temps pour moi à la (re)découverte de ma vitalité !

Nous vous proposons de renouer avec votre corps, de lui donner la parole... et de repartir ainsi ressourcé-e- !

Seront privilégiés **l'ancrage**, le développement de la **sensorialité** et le **mouvement** pour une **conscience** plus approfondie du **corps** et une **libération des tensions**.

Le séjour :

Les différentes pratiques et ateliers qui vous seront proposés se dérouleront en salle (*l'Atelier de soi*, à *l'Oasis du Vercors*) ou en pleine nature.

Vous disposerez de temps de pause. Les repas seront partagés dans la simplicité et la convivialité.

Les pratiques ne nécessitent aucune expérience ou compétence particulière, et en toutes circonstances vous disposerez de votre libre-arbitre.

* Arrivée le vendredi entre 17h00 et 19h30 - départ le dimanche à 17h15

HEBERGEMENT

L'Oasis du Vercors

www.loasisduvercors.com

à 1h de Grenoble et de
Valence

INSCRIPTIONS

Le 20/01/21 au plus tard

Acompte de 80 euros

Auprès de Jean-Paul

TARIF

Prix découverte : 290 €

tout compris (activités,
hébergement,
repas)



Le cadre



Environnement
propice au
ressourcement.

La salle



Lumineuse,
chauffée par le sol
pour votre confort.

La cuisine



Végétarienne,
respectueuse,
vitalisante et
conviviale.

Pour vous accompagner lors de ce séjour :



KARINE MARSHALL

Animée par le désir d'aider et de créer des **liens**, je m'intéresse aux approches **naturelles** et **simples** qui incarnent mes valeurs de **respect de l'Humain** et du **Vivant** en général.

Curieuse et passionnée, je propose à travers des ateliers collectifs mais aussi individuellement, des activités de **découverte** de ses propres **ressources**, dans une démarche **globale** et éducative où les besoins propres à chacun sont respectés et l'**autonomie** favorisée. Je me considère comme une **facilitatrice**; *vous savez ce qui est bon pour vous, votre corps sait!*

Je suis praticienne en **Ortho-Bionomy®** (méthode corporelle douce dérivée de l'ostéopathie) et je m'appuie sur différentes techniques corporelles axées sur la **libération des tensions**, le **développement de la sensorialité** et la **prise de conscience du corps-ressource**.

📞 06.95.36.48.56 ✉️ karinemarshall@gmail.com 🌐 www.ortho-bionomy.fr

JEAN-PAUL MOUREY

Je vous propose des situations qui permettent un voyage à l'intérieur de vous, pour plus de connaissance et d'épanouissement dans votre **diversité** et votre **individualité**. Je crois beaucoup au pouvoir de transformation de la personne, à ses forces, à ses ressources, dans le respect de ce qu'elle veut vraiment. Je suis là simplement pour vous accompagner dans cette démarche !

Ancien Professeur d'Éducation Physique, je mets au service de cette démarche de progrès vers soi :

- **La marche et la méditation pleine conscience.**

Permet de mieux nous observer, nous écouter, et élever notre niveau de conscience par la reconnaissance active de nos différents corps (physique, énergétique, émotionnel, mental, spirituel).

- **La Biodanza**, ou danse de la vie.

Favorise le lien avec notre énergie, notre vitalité, nos émotions... et avec les autres !

- **Le cercle de parole.**

Contribue à une expression de soi plus libre et juste, ainsi qu'à développer notre capacité d'écoute.

Mes autres outils sont: la CNV (Communication Non Violente), le Yoga, l'Ennéagramme.

📞 06.30.58.50.66 ✉️ jpmourey37l@orange.fr 🌐 www.vivredabondance.com



A la réservation, un acompte de 80 euros est demandé, à envoyer à Jean-Paul Mourey à **L'Oasis du Vercors**
75 route des Chabottes, 26420 Saint Agnan en Vercors

En cas d'annulation :

- Plus d'une semaine avant le séjour: l'acompte est conservé par les organisateurs
- Moins d'une semaine avant le séjour : 50 % du séjour est dû (145 euros)
- Du fait des dispositions covid ou sur justification d'un cas de force majeure comme décès d'un proche, hospitalisation, accident grave : l'acompte est remboursé au stagiaire