

Séjour de ressourcement



du 21 au 25 novembre 2022*

A Cleguerec (Morbihan)

Avant un burn out

*Vous êtes fatigué(e) voire épuisé(e),
Vous manquez d'enthousiasme au travail
ou êtes irritable,
Vous êtes inquiet ou anxieux quant à
votre performance au travail,
Vous avez des troubles du sommeil ou
des symptômes physiques ou cognitifs ?*

Il est temps de vous reposer

Après un burn out

*Vous êtes en arrêt de travail suite à un
épuisement professionnel,
Vous avez besoin de vous ressourcer à
la campagne,
Vous avez le désir de partager avec
d'autres personnes qui ont vécu un
burn out ?*

Il est temps de vous reconstruire

*Séjour du lundi au vendredi. Il pourra être reporté à une date ultérieure en fonction du nombre de personnes inscrites



Un séjour pour se ressourcer : accompagnement en douceur, repos, partages

- Des journées qui respectent le rythme et les besoins de chacun(e)
- Des rencontres entre pairs qui permettent le partage
- Des ateliers collectifs, visite des alentours ou repos selon les envies
- Un accompagnement par une thérapeute Vittoz* pour revenir à soi et aux autres
- Une approche holistique dans un cadre reposant et ressourçant

*<https://www.therapie-vittoz.org/La-methode.html>

Journée type

- Mise en route corporelle en douceur
- Petit- déjeuner
- Ateliers, conférences et/ou marche
- Déjeuner participatif *
- Repos, détente
- Ateliers, conférences et/ou sorties
- Diner participatif
- Soirée libre

*Pour les repas, nous privilégions les produits locaux et/ou bio

Activités proposées

- Ateliers avec exercices Vittoz (approche psycho-corporelle)
- Groupe de parole et partages sur une hygiène de vie "anti-stress"
- Ateliers artistiques
- Présentation de la CNV : méthode de communication bienveillante
- Découverte du Lac de Guerledan ou visite des alentours
- et d'autres activités à regarder ensemble en début de séjour !



Les modalités pratiques

Pour votre inscription au séjour et pour toute question :
info@maisonsdelarecreation.fr ou 06 22 63 00 83

Tarif individuel : 590 € / Tarif Entreprise : 750 €

les 5 jours/4 nuits tout compris (hébergement, restauration, activités, accompagnement et intervenants).

Réduction de 20 % pour le lancement des séjours en individuel soit 470 €

Réservations : Arrhes de 200 €. Le reste du séjour étant à verser le jour de l'arrivée.
Possibilité de paiement en plusieurs fois.

A la joie de partager ce séjour avec vous.

L'équipe des Maisons de la Re-Création