



Recréation

Et si le burnout était une Renaissance

Séjour



Réservation à venir*
en Bretagne (Accueil à partir de 17h et départ vers 15h)

*Séjour assuré à partir de 6 inscrits



THÈME
BURNOUT
&
JOIE



Les Maisons de la Re-Création (MDR)

répondent -entre autres- à l'un des fléaux de notre temps : l'épuisement personnel ou professionnel. Il peut toucher toute personne dans sa vie familiale et professionnelle.

Nous proposons des séjours à durée variable dans des lieux d'accueil propices au ressourcement, à l'intériorité, aux partages et à la contemplation de la Nature environnante.

Venez découvrir la Méthode Vittoz*, vous ressourcer simplement et partager dans un cadre verdoyant et paisible.

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

En perte de sens, vous êtes surmené(e)/épuisé(e) voire au delà de vos limites ?

Il est capital de vous arrêter pour vous ressourcer.

La Méthode Vittoz au cœur des sens vous aidera sûrement !

Avec des exercices simples et faciles, vous allez rebondir.

Vous apprendrez à écouter ...vous écouter.

Vous accueillerez vos sensations corporelles /mentales et émotionnelles sans difficulté.

Puis, avec la conscience développée de vos états (corporels, mentales et émotionnelle), vous ferez les bons choix dans votre vie.

Choisir, décider et passer à l'action oui... désormais ce sera possible.

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

Déroulé d'une journée

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

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

A la joie de partager ce séjour avec vous.
Delphine Mendy & Ghada Neuville

Tarif préférentiel 240 € (Tarif réduit en chambre partagée)

tout compris (hébergement, repas, activités et ateliers) pour ce séjour « pilote » qui permettra de nous faire un retour d'expérience ! Arrhes 70 €, réservation à venir (le reste étant à régler au début du séjour)

