

Stage de sophrologie et relaxation

Du 22 au 29 mars 2009

et du 15 au 22 novembre 2009

en campement dans le désert tunisien



Savourons l'instant !

Voilà l'invitation à laquelle vous convient **Arlette Lagrange et Véronique Fléty** pour vivre une belle parenthèse de ressourcement à l'aide de la sophrologie caycédienne et de relaxations passives ou dynamiques.

Stage ouvert à tous, débutants ou initiés.

La pratique de la sophrologie et de la relaxation permet de prendre conscience de sa respiration et de sa corporalité au présent, de vivre pleinement l'instant, de prendre confiance en soi et d'exploiter tout son potentiel positif.

Arlette et Véronique se sont rencontrées au cours de leur carrière d'infirmière. Toutes deux Master Spécialiste en Sophrologie Caycédienne et Praticiennes en Relation d'Aide Centrée sur la Personne, elles partagent comme passions communes la rencontre, le développement des valeurs humaines de la personne et le développement du potentiel positif de chacun... et la sophrologie caycédienne.

Le campement Ghouraf se situe dans un parc régional à 80 km au sud de Douz, au cœur des belles dunes ocres du Grand Erg Oriental.

Adossé au pied de grands cordons dunaires, il est proche d'un point d'eau et propice à une intense communion avec la nature.

Comme une invitation à se poser, écouter, retrouver le geste simple, la rencontre avec le silence dans l'écrin du désert favorise une démarche d'intériorité.



Prix : 1335 € tout compris

Vol France-Tunisie, transfert en 4x4 dans le désert, pension complète, eau minérale dans le désert, nuit d'hôtel à l'arrivée et au retour, stage.

Non compris : boissons à l'hôtel, pourboire facultatif à l'équipe locale.

Arlette Lagrange. Cabinet de sophrologie à Dijon : 06 76 04 68 59

Véronique Fléty. Cabinet de sophrologie à Beaune : 06 10 98 70 87

Email: flety.thierry@neuf.fr - **Site:** <http://beaune.sophrologie.site.voila.fr>