

WEEK-END ENERGETIQUE
Des outils pour mieux
Respirer, Ralentir et Redescendre dans le corps

21-22-23 MARS 2025
PLENEUF VAL ANDRE

Ce stage est accessible à toute personne et sera animé par Agnès Dumas et Sandrine Gau, toutes deux énergéticiennes.

Durant ce week-end, dans un cadre simple, cosy et chaleureux, nous vous proposerons des outils/pratiques vous permettant d'être à l'écoute de soi et du corps. Réaliser qu'être présent à nous-mêmes, s'ancrer dans toutes les activités du quotidien permet d'accueillir et gérer nos émotions. Comme le dit Thich Nhât Hanh : « *Revenir au corps afin qu'il devienne le siège de la pratique de la pleine conscience et un ami plein de sagesse.* »

Nous profiterons du cadre exceptionnel qu'offre la plage des Vallées à Pléneuf Val André pour nous connecter aux éléments naturels. L'eau, le vent, la Terre et la lumière accompagneront nos pratiques énergétiques.



Lieu du stage et de l'hébergement

Le stage se déroulera à l'Hôtel de France**, en chambre individuelle et pension complète, repas bio et local. Suivant le nombre de participants, l'hôtel sera ou pas privatisé. Il est situé à 15 mn à pied de la plage des Vallées de Pléneuf Val André. Un lieu approprié pour s'offrir un moment pour soi.

Déroulement du stage

Le programme est susceptible d'être légèrement modifié

Vendredi 21 mars 2025 :

- 19h30-20h00 accueil et installation
- 20h00-21h00 dîner
- 21h00-22h30 présentation et méditation

Samedi 22 mars 2025 :

- 08h00-09h00 petit déjeuner
- 09h30-13h00 pratiques (avec pause boissons chaudes)
- 13h00-14h30 déjeuner
- 14h30-19h30 pratiques à l'Hôtel et à la plage des Vallées (avec pause boissons chaudes)
- 20h00-21h00 dîner
- 21h00-22h00 méditation et cercle d'échanges

Dimanche 23 mars 2025 :

- 08h00-09h00 petit déjeuner
- 09h00-12h30 pratiques (avec pause boissons chaudes)
- 12h30-13h30 déjeuner
- 13h30-15h00 pratiques
- 15h00-16h00 cercle d'échanges et clôture
- 16h30 Départ en taxi pour la gare de Lamballe

Les repas seront végétariens. Les personnes ayant des intolérances alimentaires peuvent nous l'indiquer dans la fiche d'inscription ci-après. Temps de pause : Thé et infusion seront à disposition.

Matériel

Vous êtes invités à apporter votre propre matériel : tapis de yoga, coussins de méditation, petites couvertures, des chaussettes chaudes, des chaussures d'intérieur, des chaussures de marche et des vêtements de pluie style coupe-vent/K-way.

Tarif et modalités d'inscription

Le nombre de participant.e.s est limité à douze personnes.

Hébergement en chambre individuelle et en pension complète

Le montant est de 329 € par personne.

Des arrhes de 164 € - correspondant à 50% des frais d'hébergement en chambre individuelle et à la pension complète - sont à régler auprès de l'Hôtel de France. Ils sont **à verser au plus tard le 15 février 2025 exclusivement par virement en précisant la mention STG 2025 + votre nom.**

Le solde, soit 165 €, sera à régler auprès de l'Hôtel de France **au plus tard le 15 mars 2025.**

La taxe de séjour de 0,90 € par jour et par personne ainsi que les boissons seront à régler directement auprès de l'Hôtel de France au moment du départ.

La fiche d'inscription est à retourner le jour de votre paiement de l'acompte à contact@sandrinegau.com.

Encadrement des intervenantes

Le montant de la prestation s'élève à 210 € par personne. Le paiement s'effectue sur place par virement, en espèces ou par chèque à l'ordre de Sandrine GAU.

Procédure d'annulation et de remboursement :

Si le stage enregistre moins de 8 participant.e.s au 15 février 2025, le stage est annulé.

Si le stage enregistre entre 8 et 11 participant.e.s, l'hôtel ne sera pas privatisé.

En cas d'annulation avant le 15 février 2025, les arrhes versées vous seront remboursées.

En cas d'annulation après le 15 février 2025, les arrhes seront conservées.

En cas de non venue ou de départ anticipé pendant le stage, l'intégralité des frais d'hébergement du séjour est due, soit 329€.

En cas de maladie grave ou d'hospitalisation, un remboursement sur justificatif sera possible.

Les frais de transport ne sont pas compris dans le séjour.

Comment venir ?

Par le train direct au départ de Paris gare Montparnasse jusqu'à la gare de Lamballe ou Saint-Brieuc. Une communication ultérieure sera faite une fois le groupe constitué.

Par la route, l'adresse de l'Hôtel de France est : 4 rue de Pasteur, 22370 Pléneuf Val André. Si vous envisagez de venir en voiture nous pouvons, si vous le souhaitez, vous mettre en relation pour du co-voiturage.

Qui sommes-nous ?

Agnès Dumas

Après avoir évolué au sein de cabinets d'avocats de droit des affaires pendant 20 ans, un accident de la vie m'a conduit vers les médecines douces. Ma rencontre avec l'énergiologie a été déterminante pour changer de cap. Je continue à me former à d'autres techniques notamment taoïstes qui viennent enrichir cette pratique initiale. J'accompagne chacun sur son chemin par des soins énergétiques et une écoute active depuis plus de 10 ans.

Sandrine Gau

Après une première partie de vie professionnelle effectuée dans le monde du droit et de l'aide publique au développement et après des épreuves de vie difficiles je me forme à différentes techniques de médecines alternatives comme la psycho-énergie et le reiki. Désormais, j'accompagne les personnes à se libérer par des soins énergétiques.

Pour toutes questions, vous pouvez écrire à contact@sandrinegau.com.