

STAGE EN PÉRIGORD

Se choisir en conscience

Vendredi 14 mars 16h au dimanche 16 mars 16h
Les chapelles, Saint-Astier



Animé par **Emmanuelle Grama**

Psychologue, Somatothérapeute en méthode *Camilli*®,
Praticienne en massage sensitif®, Formatrice en écoute active

A l'heure des réseaux sociaux et de l'IA, on se sent souvent influencé,
on doute, on se perd dans ses croyances, on s'oublie dans les
multiples injonctions à faire comme ci ou ça...

Alors comment se choisir en conscience, apprendre à s'écouter,
se sentir en connexion avec soi dans un juste équilibre sans ressentir
de culpabilité, de regret, de contrariété ?

**Pendant ce stage, grâce à de multiples expérimentations,
nous laisserons le temps à la conscience d'émerger
pour se choisir sereinement.**

LES OUTILS POUR EXPÉRIMENTER

- > Méditation et respiration
- > Mouvements guidés ou spontanés
- > Danse libre

> **Massage sur la base du Massage Sensitif®.**

Cette pratique lente, centrée sur l'écoute profonde
est un formidable outil de connaissance de soi.

Plus d'infos emmanuellegrama.fr



Ce stage est un temps de pause et d'exploration joyeuse dans un contexte chaleureux. Méditation et respiration, pratiques corporelles seul ou à plusieurs et bien sûr le **Massage Sensitif®** seront nos outils pour mettre en lumière la conscience de soi dans l'instant.

Les expérimentations proposées permettent d'aller progressivement visiter plusieurs champs : la sensorialité, la spontanéité et l'intuition, l'élaboration de ce qui nous traverse : chacun tentera d'être dans une écoute fine de lui-même, de faire des liens et de laisser éclore l'essentiel.

C'est alors que les peurs, les constructions mentales, les projections peuvent s'éloigner, les jugements et les pressions s'estomper.

La sensation d'alignement et de se choisir en conscience est alors là tout simplement.

12 stagiaires maximum

Programme

VENDREDI

3h de pratique

Ouverture du stage, respiration relaxation, mise en mouvement, introduction au Massage Sensitif®

SAMEDI

7h de pratique

Méditation matinale, plusieurs expérimentations en mouvement, 2 séquences de massage

DIMANCHE

4h de pratique

Méditation matinale, plusieurs expérimentations en mouvement, 1 séquence de massage, clôture du stage

Lieu du stage et hébergement

Les Chapelles, 24110 Saint-Astier

<https://leschapelles-stastier.fr>



Les pratiques ont lieu dans un vaste studio de danse ou en extérieur.

Vous êtes logés dans une longère du Périgord en bordure de forêt, chambre de 2 ou 3 pers.

Une grande cuisine permet de gérer en autonomie les petits déjeuners et le 1^{er} dîner : chacun apporte ce qu'il souhaite partager. 3 repas végétariens sont préparés par Rita.

Tarifs

Comprenant le stage, l'hébergement et trois repas.

Normal 320 € / De soutien 350 € / Solidaire 280 €

Versement de 80 € d'arrhes pour valider l'inscription.

Annulation jusqu'à 8 jours avant le début du stage, les arrhes restent acquises pour un autre stage. À moins de 8 jours, les arrhes ne seront pas restituées.

Possibilité de poursuivre lundi 17 mars jusqu'à 15h

avec un travail plus approfondi autour du Massage Sensitif® :

journée supplémentaire confirmée à partir de 6 inscrits / 130 € hébergement et 2 repas compris.

Inscription et informations

06 62 53 21 78 - contact@emmanuellegrama.fr