

Qui est concerné ?

Souvent les personnes qui viennent en séjour sont à bout de « ressources », elles sont débordées, épuisées, tout en essayant encore de tenir bon. Une séparation, un échec, un deuil, la maladie d'un proche ou une difficulté professionnelle ont pu accélérer les choses mais la plupart du temps la blessure est ancienne et son origine n'est pas consciente. Il est temps de poser les valises !

Quels sont les effets ?

- Souvent un grand soulagement, le poids des difficultés s'allège voire s'évanouit.
- Une détente physique et psychique, la possibilité de trouver à nouveau le repos.
- Une vision plus claire et plus consciente des situations et de l'avenir...
- Un nouveau souffle, de nouvelles ressources et la capacité à agir et entreprendre.
- La capacité à identifier les attitudes qui entretiennent la souffrance et à les changer.
- De nouvelles stratégies pour devenir plus autonome et se libérer des peurs.

Francis Lemaire, psycho-somatothérapeute
Formé aux thérapies à médiation corporelle depuis 1987.

Dates

Nous vous accueillons **toute l'année** sur réservation, pour un long week-end, quelques jours ou une semaine, comme vous le souhaitez. Vous choisissez vos dates, la durée de votre séjour et nous vous répondons au mieux en fonction des disponibilités.

Pour connaître les disponibilités et réserver un séjour, appelez le **06 24 30 64 14**.

Pensez à apporter :

Vêtements de saison (nous sommes à 750m d'altitude), chaussures de marche et de quoi prendre des notes.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site internet :

www.le-corps-memoire.fr

Les séjours sont réservés aux personnes majeures et autonomes physiquement et psychiquement. Prière de prévenir en cas de problème de santé ou de difficulté particulière.

Séjours Ressourcement et Mieux-être



Respirer et retrouver la sérénité

En
AVEYRON

Séjours ressourcement À Castelnau-Pégayrols

En Aveyron

Le but de ces séjours est de vous permettre une pause, une respiration dans votre rythme habituel et de vous aider à éliminer durablement le stress accumulé.

Ils sont dédiés au calme, à la détente, au retour sur soi, au contact avec la nature et comprennent un accompagnement personnalisé au mieux-être : Écoute, soutien, guidance, massage bien-être et libération des émotions sont tour à tour au programme de notre rencontre **quotidienne** de deux heures.

Le reste du temps est libre pour se reposer, découvrir le village classé, randonner dans la vallée, faire une excursion, prendre des notes ou encore bouquiner selon la saison et l'envie.

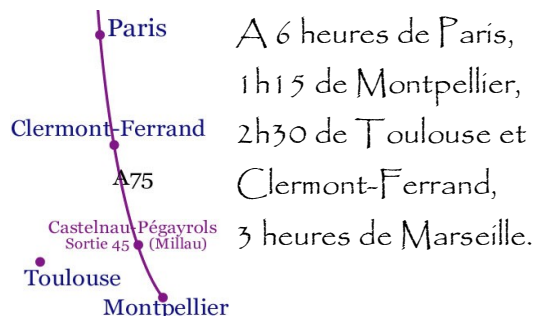
Le nombre de participants à ces séjours est volontairement limité à 3 personnes pour offrir à chacun l'accompagnement et l'espace d'intimité dont il a besoin. Les séances sont toujours individuelles mais certains temps peuvent être partagés lorsque vous êtes plusieurs.



Le village est un havre de tranquillité situé au cœur du parc naturel des Grands Causses à 19 km de Millau.



Accessible par l'autoroute A75, sortie 45 et par le train jusqu'à Millau ou TGV pour Montpellier et bus. Nous venons vous chercher à la gare. Hébergement sur place.



Centre de ressourcement : **Le Corps Mémoire**
www.le-corps-memoire.fr

Tarifs 2021

Avec hébergement sur place, hors repas*.

Séjours Ressourcement

- **Mieux-être : trois jours**

3 séances individuelles de 2 heures + 2 nuits : 450 €.
Du vendredi après-midi au dimanche midi.

- **Complétude : cinq jours**

5 séances individuelles de 2 heures + 4 nuits : 750 €.
Du lundi après-midi au vendredi midi.

- **Connaissance de soi : une semaine**

7 séances individuelles de 2 heures + 6 nuits : 1050 €.
Du samedi après-midi au vendredi midi.

**20 % de réduction pour tous !
Il suffit de venir à deux**

Possibilité d'arriver la veille ou de repartir le lendemain sans supplément selon disponibilité. Les jours d'arrivée et de départ peuvent varier en fonction de vos contraintes personnelles.

*Une cuisine est à votre disposition sur place pour la préparation de vos repas.

► Réservez votre séjour au :

Tél. 06 24 30 64 14

Un chèque d'arrhes vous sera demandé, à faire parvenir à :

Francis Lemaire

Le Terrail

12620 Castelnau-Pégayrols