

# Bulletin d'inscription

Week-end du 9 au 11 Mai 2025

« Amour et estime de soi, détente profonde et régénération »

Le séjour se déroule à Ménil Hubert sur Orne (61), un village situé au cœur de la Suisse Normande.  
du Vendredi 9 Mai à 17h00 au Dimanche 11 Mai à 15h30.

## ➔ VOTRE SÉJOUR

Vous rejoindrez un groupe composé de 8 à 12 personnes.

Hébergement en chambre partagée en gîte. Lit double pour les couples et lits simples pour les personnes seules. Chambres de 2 à 4 personnes. Les lits doubles peuvent se transformer en deux lits simples et inversement. Pour la visite en ligne du gîte, cliquez sur le lien suivant :

<https://my.matterport.com/show/?m=9BMfmnNayj6>

Pension complète, avec petit déjeuner, déjeuner et dîner.

Les repas sont pris collectivement dans la salle de pratique.

## ➔ PRÉSENTATION DÉTAILLÉE / PROGRAMME

Prendre soin de soi. Ouvrir une parenthèse de temps. S'accorder l'attention que l'on mérite. Se laisser emmener, comme sur un tapis volant, vers la détente et la joie profonde d'être présent(e) à soi. Ce week-end est pensé et voulu pour celles et ceux qui ont décidé qu'il était temps de faire une pause et de suspendre le temps. Pour en faire un temps de soins, de régénération et de mobilisation de l'amour de soi. Et comme l'amour de soi est orphelin s'il reste seul, vous pourrez profiter également de ce week-end pour ouvrir votre cœur aux autres, à la vie et à l'Amour sacré. L'Amour de l'infini et du Soi plus grand que soi.

### **Vendredi 9 Mai (J1)**

**17h-17h20** : *Accueil collectif* : Installation dans votre gîte (Si vous ne pouvez pas arriver avant 17h20, pas de soucis, vous vous installerez le soir après les activités)

**18h** : *Rencontres bienveillantes* – avec soi-même, avec le groupe. Jeux de rencontres, sourires, rires, énergies positives : faisons connaissance !

**19h30** : *Repas sain, végétarien et convivial.*

**21h** : *Méditation du sommeil (Yoga Nidra)* : Accueillir et reconnaître l'Amour sacré et inconditionnel.

### **Samedi 10 Mai (J2)**

**7h** : *Sadhana matinale* : Régénérer son corps au quotidien. Sadhana centrée sur l'hormèse qui nous rend, par l'assiduité de la pratique, chaque jour davantage capable d'équilibre et de sérénité. Douche froide et techniques de récupération de l'homéostasie (pour les volontaires), Yoga dynamique, Hatha Yoga, Pranayama.

**9h** : *Petit déjeuner.*

**10h30-12h** : *Sauna traditionnel finlandais* au poêle à bois en extérieur avec vue panoramique sur la suisse normande pour la moitié du groupe / Pour l'autre moitié du groupe, *randonnée sur le site naturel classé de la Roche d'Oëtre* où nous finirons par nous poser pour pratiquer la *méditation Bouddhiste Metta*, la méditation de l'amour bienveillant.

**12h-13h30** : Inversion des deux groupes (*Sauna et rando-méditation*)

**14h** : *Repas sain, végétarien et convivial.*

*Début d'après midi libre : ballades sur les merveilleux sentiers de randonnée pour découvrir la Suisse Normande, lectures, siestes...*

**16h30** : *Formation au massage bien-être techniques mixte. Soyez tour à tour masseur et massé. Vous pourrez ainsi acquérir des compétences en massage et, en même temps, profiter d'un soin et de la détente profonde qui va avec. Techniques à l'huile chaude pour apprendre à masser visage, bras / mains et pieds. Nous verrons aussi quelques techniques d'étirements passifs en massage suédois et en massage thaï. Le massage se pratiquera au sol dans la tradition des écoles asiatiques. Vous repartirez avec un livret récapitulant tous les gestes et techniques appris lors de cette séance de façon à pouvoir vous les rappeler facilement une fois rentré chez vous.*

**19h30** : *Repas sain, végétarien et convivial.*

**21h** : *Hypno-concert* : La singularité de l'état d'hypnose pour vivre une expérience musicale unique.

### **Dimanche 11 Mai (J3)**

**7h** : *Sadhana matinale* : Identique à la veille de façon à ancrer les pratiques et les mémoriser.

**9h** : *Petit déjeuner*

**10h** : *Ho'oponopono, ou la loi d'attraction Hawaïenne.* Profitez d'un soin énergétique individuel à l'occasion d'une séance d'hypnose collective basée sur l'ancestrale formule hawaïenne ho'oponopono.

**11h** : *Danse Ekstatique et Danse du Soufi* : Laissez vous guider à travers ces danses méditatives, qui permettent de s'ouvrir avec douceur, lenteur, écoute de soi et subtilité à la présence vibrante de la Vie en vous. Il n'y a pas à savoir danser. Il n'y a pas à savoir quoi que ce soit d'ailleurs. Il y a juste à écouter et être présent à la vibration profonde qui vous fait être dans le mouvement autant que dans l'immobilité. Vous serez guidé jusqu'à ce point de rencontre en vous où l'intérieur et l'extérieur ne font qu'un.

**12h30** : *Repas sain, végétarien et convivial.*

**14h** : *Ouvrir son cœur, pratiques mixtes (Yoga Nidra, Kundalini Yoga et Qi-gong)* : Séance de mobilisation des 7 chakras (Yoga Nidra) et de l'ouverture conjointe du cœur et du Tan tien inférieur (Qi-gong).

**15h** : *Cercle de clôture et partages.*

**15h30** : *Départs des participant(e)s.*

Ce programme ainsi que les horaires sont données à titre indicatif et constitue une projection de la trame du séjour. Il est possible qu'en fonction de la réalité du « vécu-ensemble », celui-ci fasse l'objet d'adaptations. L'objectif principal est que vous puissiez profiter autant que possible de toutes les activités et ressources, en prenant le temps dont vous avez besoin et sans courir d'une activité à l'autre.

## ➔ RÈGLEMENT ET RÉSERVATION

Le tarif du week-end pour 3 jours et 2 nuits est fixé librement et en conscience par vous-même. Le montant à régler pour l'inscription est de 200€ et correspond au montant minimum à partir duquel le coût matériel du séjour est amorti. Vous choisirez librement de compléter cette somme lors de votre séjour et une boîte en accès libre sera mise à votre disposition pour ce faire. L'hébergement, les repas et les activités précisés dans le programme sont entièrement pris en charge et vous n'avez aucune dépense supplémentaire à prévoir.

Vous pouvez ainsi réserver votre séjour en renvoyant le feuillet 4 complété, signé et accompagné d'un règlement de 200€ soit par chèque (à l'ordre de « Association Transe-forme »), soit par virement bancaire (RIB disponible sur demande). Ce règlement vaut engagement et ne sera pas restitué en cas d'annulation de votre part.

Le bulletin, scanné et signé, peut être envoyé par mail à « [contact@bedp-suissevenormande.fr](mailto:contact@bedp-suissevenormande.fr) » ou bien physiquement, par courrier, à « Association Transe-forme, 9 rue des parcs, 61430, Ménil Hubert sur Orne » .

La réception de votre règlement et de votre bulletin valide votre inscription. Elle vous sera alors confirmée par mail ou sms.

En cas d'annulation du week-end par manque de participants (le week-end est ouvert à partir de 8 personnes ayant validé leur inscription), vous serez intégralement remboursé de votre règlement, 7 jours avant la date prévue du séjour.

## ➔ MATÉRIEL A PRENDRE POUR LE SÉJOUR

Tapis de sol, zafu ou coussin de méditation, plaid, vêtements souples et confortables, chaussures souples type baskets, chaussures rando ou 2ème paire de baskets, 2 maillots de bain, 3 grandes serviettes (une pour le gîte, une pour sauna et douche froide, une pour le massage), un peignoir et des claquettes pour le sauna extérieur, un sac pour transporter le matériel sauna et rando (peignoir, serviette, claquettes, change sec, tapis de sol, plaid, zafu) et éventuellement une gourde pour de l'eau si vous le souhaitez (rando et sauna).

## CONTACT

Responsable du séjour : M. Delahaye Nicolas

Mail : [contact@bedp-suissevenormande.fr](mailto:contact@bedp-suissevenormande.fr)

Tel : 07 83 93 91 69

## ➔ COORDONNÉES ET INFORMATIONS PERSONNELLES

Nom : ..... Prénom : .....

Date de naissance : .....

Adresse : .....

Code Postal : ..... Ville : .....

Tél. : ..... E-mail : .....@.....

- Je viens seul(e) et demande un lit simple
- Je viens en couple et demande un lit double. Si oui, avec .....

## ➔ CONTRE-INDICATIONS

Pour la pratique du sauna et de la douche froide : personnes ayant des antécédents cardiaques, ainsi que des problèmes cardio-vasculaires (phlébite, ...), femmes enceintes

Pour la pratique du massage : Femmes enceinte avant le 4ème mois de grossesse, personnes souffrant de cancer.

Certaines techniques de respiration issues du Pranayama ne sont pas non plus adaptées à la grossesse ni à l'hypertension non stabilisée par un traitement médical.

## ➔ ALLERGIES OU DIFFICULTÉS D'ORDRE MÉDICALES

*Vous pouvez renseigner ici tout ce qu'il est nécessaire de savoir pour pouvoir adapter les repas ou les pratiques durant le séjour.*

En signant ci dessous, je déclare avoir pris connaissance des contre-indications et certifie être en bonne santé pour pratiquer les activités du week-end «Amour et estime de soi, détente profonde et régénération» . J'ai également pris connaissance des modalités de règlement et réservation de ce séjour et les accepte sans réserve.

Fait à .....

Date : .....

Signature