

Bulletin d'inscription

Week-end du 25 au 27 Avril 2025 « S'ouvrir aux forces du printemps »

Le séjour se déroule à Ménil Hubert sur Orne (61), un village situé au cœur de la Suisse Normande.
du Vendredi 25 Avril à 17h00 au Dimanche 27 Avril 2025 à 15h00.

↳ 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

Les saisons intermédiaires ont un impact très fort sur l'ensemble du vivant. Nous ne faisons pas exception à ce mouvement de la vie qui s'éveille au printemps. Ce week-end à pour ambition de célébrer ce printemps redevenu vivant. Qu'il devienne vivant en vous également. Vous sentir vivant(e) précisément. Vous éveiller à vous même. Réveiller l'expression de votre plein potentiel, dans l'accueil de ces forces vives printanières. Des pieds à la tête et de la tête aux pieds, de la terre au ciel et du ciel à la terre, faisons ensemble circuler ces belles énergies de printemps.

Vendredi 25 Avril (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)* : Faire de son corps un trait d'union entre le terre et le ciel.

Samedi 26 Avril (J2)

7h00 : *Sadhana matinale* : Apprendre à renaître au quotidien, mobiliser les énergies vives du printemps. Sadhana centrée sur la capacité du corps à mobiliser et rendre disponible l'énergie du vivant (Qi, Prana...) à travers différentes pratiques (Douche froide et techniques de récupération de l'homéostasie (pour les volontaires), Pratiques Qi-gong, Yoga dynamique, 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 Pranayama et méditation(s).

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 : *Kundalini Yoga* : Séance de nettoyage des 7 chakras et santé du dos. Cette séance sera l'opportunité d'une très grande mobilisation d'énergie dans le corps qui servira aussi pour les autres pratiques de fin de journée.

17h30 : *Danses méditatives* : S'ouvrir aux forces du printemps à travers le corps en mouvement - Danse du ciel et de la terre (pratique soufie), Danse de la renaissance -

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

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

Dimanche 27 Avril (J3)

7h00 : *Sadhana matinale* : Identique à la veille de façon à ancrer les pratiques et les mémoriser.

8h30 : *Petit déjeuner.*

9h30 : *Chi Nei tsang* : Il s'agit d'un massage du ventre et des organes abdominaux qui permet de rééquilibrer le corps d'un point de vue physiologique et émotionnel. Au programme, apprentissage de l'auto chi nei tsang, soins individuels, pratiques connexes (les 6 sons de guérison et la respiration des os).

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

13h30 : *Hypnose symbolique : le ménage de printemps.* Débarassez-vous de tout ce qui est en trop chez vous aujourd'hui, faite place nette, laissez le passé là où il devrait être : derrière vous. Ouvrez vous à la renaissance du printemps de votre vie.

14h30 : *Cercle de clôture et partages.*

15h : *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-suissenormande.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 (si vous en voulez un qui reste sec), 2 grandes serviettes (une pour le gîte, une pour le sauna et douche froide), 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-suissenormande.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)

Je viens en couple. 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, hypertension non stabilisée par médicaments...), femmes enceintes.

Pour la pratique du Chi Nei Tsang : femmes enceintes, personnes souffrant de cancer.

Certaines techniques de Pranayama ne sont pas non plus adaptées à la grossesse, ni aux difficultés d'ordre cardio-vasculaires

➔ 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 « s'ouvrir aux forces du printemps ». J'ai également pris connaissance des modalités de règlement et réservation de ce séjour et les accepte sans réserve.

Fait à

Date :

Signature