

stage de 5 jours du 14 au 18 juillet 2014 dans les landes

créez la vie qui vous ressemble



L'ART THÉRAPIE ET LE QI GONG POUR LIBÉRER LE CORPS ET L'ESPRIT
CRÉATIVITÉ - PEINTURE - COLLAGE - MODELAGE...



Stage proposé par

Laure Merse

Praticienne
en psychothérapie,

Art thérapeute diplômée de
l'Université de médecine
Paris V.
formatrice en entreprise
depuis plus de quinze ans.

Diplômée en hypnose
ericksonienne.
Formation approfondie en
Analyse Transactionnelle

Plasticienne formée
à l'école supérieure d'art
graphique Estienne de
Paris



Tapez pour saisir le texte

Ce stage
est une invitation à :

Ressentir la joie d'être créateur
de sa vie et pouvoir manifester
dans notre quotidien ce qui nous
tient le plus à cœur.

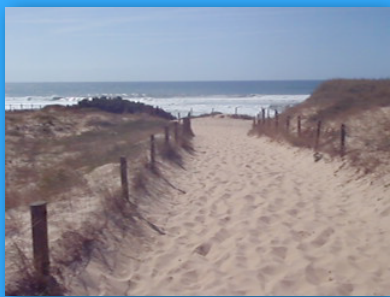
Mieux connaître notre propre
processus créatif
Ressentir la joie de l'Enfant libre

Pouvoir identifier nos aspirations
profondes et accueillir ce qui nous
anime, quel que soit le domaine :
relationnel, professionnel, santé, loisir

Accompagner ces désirs véritables
et se donner le droit de les manifester
dans le monde.

Neutraliser les freins et les
peurs qui nous entravent dans
ces réalisations.

Passer du rêve à l'action pour que
nos projets prennent forme et vie.



Chaque jour,
l'océan
pour vous
ressourcer



Votre hébergement : vous serez chaleureusement
accueilli à la maison d'hôtes d'Elisabeth et Bernard
"Les hébergements nature et bien être" au calme, en
pleine nature. Tout près de Soustons.
Voir www.landes-chambres-hotes.fr



renseignements et inscription,
appelez Laure Merse au 06 10 25 20 61 ou écrivez à laure.merse@wanadoo.fr



Karine Herman

est diplômée d'état dans l'enseignement de la danse. Enseigne le stretching. Art thérapeute en expression corporelle diplômée universitaire. Praticienne de Qi gong et de tai chi.

Karine vous guidera avec bienveillance dans ce travail de conscience du corps et de la respiration.

Par La pratique de mouvements simples, souples et lents en coordination avec la respiration, vous pourrez améliorer votre équilibre, votre coordination et vous assouplir.

Vos journées de stage

Chaque matin, de 9h30 à 11h, vous pourrez vous initier à l'art ancestral du Qi Gong avec Karine Hermann

Le Qi Gong est une gymnastique énergétique chinoise qui vise l'harmonie du corps et de l'esprit. Cette pratique est aussi un moyen efficace pour répondre au stress émotionnel ou affectif, se sentir plus ancré, plus conscient de soi et de son environnement dans l'instant présent.

Chaque jour, un temps libre vous permettra de profiter de la plage, baignade, balade.....

Ensuite, vous pourrez profiter de votre temps de création et d'élaboration de votre projet.

L'atelier d'art thérapie durera de 4h à 4h30 selon nos besoins.

Cet atelier est conçu pour permettre à chacun de libérer son expression créatrice dans un cadre protecteur, avec le soutien bienveillant du groupe. C'est un processus structuré et respectueux, ponctué de temps de partage. Un chemin ludique et créatif pour être en communication vivante avec votre richesse intérieure et vos véritables aspirations.

il n'est pas nécessaire de savoir peindre ou dessiner.

**DU RÊVE À L'ACTION,
ÊTRE CRÉATEUR
DE SA VIE**



MODALITES PRATIQUES :

- **Dates du stage** : Durée de 5 jours, du lundi 14 juillet au vendredi 18 juillet inclus.
(Arrivée le dimanche 13 juillet pour le diner et départ le samedi 19 après le petit déjeuner)
- **Participants** : 8 à 9 personnes maximum
- **Horaires** : De 9h30 à 19h30 avec une pause libre au milieu de la journée sur la plage ou autre...
- **Hébergement** : Chambre d'hôtes de deux ou trois personnes. Chaque chambre est équipée de wc, douche, lavabo et entrée individuelle.
- **Repas** : Petit déjeuner et dîner servis le soir. Les dîners sont préparés avec des produits biologiques du jardin et cuisinés avec soin par Elisabeth, des "Hébergements Nature et bien être".
- Le midi, Les repas du midi sont en gestion libre. Grande cuisine à disposition. Possibilité de Panier repas à 5 € sur demande.
- **Règlement** : Le tarif du stage est de 475 € : Qi gong et art thérapie, le matériel d'art plastique, les déplacements sur place et les transferts de la gare sont compris. à régler à Laure Merse
- **L'hébergement en demi pension** est de 240 € à régler à votre arrivée, directement auprès de Bernard et Elisabeth Guibout
- déduction faite de votre acompte. (Aucun remboursement si vous quittez le lieu avant la fin du stage)
- **Inscription** : Acompte de deux fois 50 € pour réserver lors de l'inscription, solde à régler à l'arrivée.
- La réservation est retournée en cas de désistement dans les 10 jours qui suivent l'inscription, conservée ensuite.

FICHE D'INSCRIPTION INDIVIDUELLE AU STAGE DU 14 AU 19 JUILLET

"créez la vie qui vous ressemble"

(À RENVOYER AVEC VOTRE ACOMPTE)

Nom et prénom	
Email	
Adresse	
Téléphone portable et fixe	
Je m'inscris au stage de 5 jours avec hébergement en demi pension	<p>Je joins deux chèques de 50€ pour réserver mon inscription : Libeller un chèque 50 euros à l'ordre de Bernard et Elisabeth Guibout L'autre chèque de 50 euros à l'ordre de Laure Merse puis envoyer les deux chèques à laure Merse, 3 Impasse du Serpolet, 40230 Saubion</p>

renseignements et inscription,
 appelez laure Merse au 06 10 25 20 61 ou écrire à laure.merse@wanadoo.fr