

SEJOURS à thème : « SANTE, BIEN-ETRE, TOURISME »

**47- 33Pays de DURAS, des Vallons de « Guerry » à la Gironde,**

Vallons, Châteaux, Vignobles de Bordeaux et Bergerac, pleine nature, tourisme...  
Contact: 06 88 99 61 70 05 53 83 07 93 Céline Fauchoux

**STAGE : « Bien être-santé, Arts créatifs et Tourisme» 520 €/personne**

**Dimanche 10 septembre au samedi 16 SEPTEMBRE 2017**

Ce séjour 10 participants inclus : Hébergement CH 2 lits /PDJ, Pratiques, Piscine chauffée – Jacuzzi -Sauna, Salle de repos, Arts créatifs et Tourisme)

Ce stage vous invite à retrouver Bien-être et lâcher prise, en proposant chaque jour, une approche corporelle et vibratoire, accessible à tous, vous serez accompagnée par Véronique Sure, Praticienne dévouée à votre semaine.

Véronique Sure anime depuis 10 ans, des Semaines de stages en France et à l'étranger, initiée aux Pratiques du Qi gong, Relaxations, Sophro et Massages ayurvédiques. Spécialiste de la Pratique des massages aux SONS des Bols tibétains, elle vous invite à vivre, son enthousiasme, sa passion, en vous transmettant des approches autonomes de santé, que vous pourrez utiliser au quotidien.

***Corps , âme, esprit, s'harmoniseront jour après jour, faisant de ce séjour  
bien plus que des vacances !  
D'inoubliables moments pour soi, en petit groupe et en partage.***

**DIMANCHE** : accueil à partir de 18h, installation dans les chambres à 2 lits, présentation du séjour et cocktail de bienvenue, accueil autour des « Gîteurs » et l'Animatrice.

**LUNDI à VENDREDI :**

Ateliers alliant des pratiques corporelles de bien-être et de santé, associés à du tourisme en synergie avec le thème de la journée: nature, passions, marche consciente, visites, culture...

5 ateliers évolutifs de 3h par demi journée, de pratiques énergétiques et vibratoires, encadrée par l'expérience de Véronique SURE, Tradi - Praticienne, formée en Inde.

Chacun, est invité à écouter son corps lors de ces différentes propositions :

- Relaxation sonore en début et fin de chaque atelier
- Echauffements, Mouvements énergétiques de santé, dynamisation des 5 organes vitaux
- Souffle et respiration, Ancrage du corps et du dos
- Découverte des sons naturels, vibrations des bols tibétains : approche corporelle des sons, pour capter et faire circuler les énergies vitales
- Massages ayurvédiques aux huiles chaudes et bols Kansus : pieds et visages
- Assouplir les articulations, délier et mobiliser le corps pour retrouver de l'énergie en pleine nature, en piscine et en spas.

Arts Créatifs: « Carnet de voyage intérieur », en soirée nous nous invitons à découvrir, l'art des mandalas, du collage, de l'écriture libre, de la poésie et de vos talents à partager au bord de la piscine, à la lumière de ces exceptionnelles vacances...

Visualiser **votre hébergement et le lieu du stage**: [www.vallondegueerry.com](http://www.vallondegueerry.com)

<http://www.gites-de-france-47.com/location-vacances-Gite-a-Sainte-colombe-de-duras-Lot-Et-Garonne-47G937001.html>



**PREVOIR :**

- une tenue confortable, des chaussettes ou des chaussons souples
- un coussin, un plaid pour les relaxations si vous le souhaitez
- une veste polaire ou coupe vent                      une serviette éponge pour les massages
- un maillot de bain et drap de bain                      des chaussures (de marche) confortables

**LE TARIF COMPREND:**

l'hébergement avec les petits déjeuners , l'encadrement des pratiques et l'accompagnement des visites.

**IL NE COMPREND PAS:**

Les repas qui seront partagés dans une cuisine à disposition (frigo, four et terrasse-espace repas...).  
Le dimanche soir et le lundi midi, chacun apporte un petit plat à partager, les courses alimentaires et l'organisation se feront ensemble le lundi après midi.

Les visites de musées, entrées tourisme.

**Séjour réalisé pour 10 participants**, il sera confirmé sous réserve d'un minimum de 10.

.....  
**PRE RESERVATION :**

**Contact: 06 88 99 61 70    05 53 83 07 93    Céline Faucheux**  
faucheux.celine@wanadoo.fr

Renseignements pour les Pratiques accessibles à tous: **Véronique SURE 06 22 29 44 47**  
[lechemindessons@gmail.com](mailto:lechemindessons@gmail.com)                      <http://lechemindessons.com>

\*\*\*\*\*

**BULLETIN D INSCRIPTION**

**Pays de DURAS, des Vallons de « Guerry » à la Gironde...**  
**Dimanche 10 septembre au samedi 16 SEPTEMBRE 2017**

Nom:.....Prénom:.....

Adresse:.....

.....\

**Courriel:**.....\

Téléphones : Portable.....Fixe :.....

**Date, Signature:**

**Renvoyer :** votre Bulletin d'inscription et vos 2 chèques

HEBERGEMENT : chèque 250€ à l'ordre de : « M FAUCHEUX », encaissé à réception de votre contrat.

PRATIQUES ET ACCOMPAGNEMENT : 270€ à l'ordre de « Association Graines d'éveil », encaissé en début de stage.

**Envoyer le tout à :**

Céline et Philippe FAUCHEUX « Guerry » 47120 STE COLOMBE DE DURAS

