

Bonjour à tous !

Nous vous faisons parvenir toutes nos informations concernant le prochain

WEEK-END RESSOURCE que nous vous proposons.

Il aura lieu du **vendredi 29 septembre au dimanche 1er octobre 2023**, à **Rencurel, dans le Vercors.**



DATE

du vendredi 29 septembre à 17h au dimanche 1er octobre après-midi

LIEU

GÎTE DES RIMETS

38680 RENCUREL (Vercors)

www.gite-vercors-rimets.fr

Le gîte des Rimets est un endroit paisible, de sérénité et de ressourcement, dans le Parc Naturel Régional du Vercors, au milieu de paysages sauvages et préservés. Il est au cœur de 6 hectares de prairies et de forêts.

Il nous accueille dans son ambiance typique, chaleureuse, intimiste et conviviale.

Pierre, notre hôte, ancien gardien de refuge de montagne, s'attache à nous y proposer des repas concoctés par ses soins, avec des produits locaux de qualité. Le gîte s'inscrit également dans une démarche de gestion éco-responsable et de tourisme durable.

Le gîte et son environnement:









Les chambres nous accueillent dans leur ambiance montagnarde et rustique:
chambres partagées pour 3 personnes, avec lavabo et douche
+ dortoir 6 personnes avec salles d'eau séparées
Toilettes séparées partagées



PROGRAMME

Vendredi:

Accueil au gîte à partir de 17h

Séance yoga du soir 1h

Méditation du soir 1h

Samedi:

Séance yoga du matin 1h

Séance Do In - acupression 1h

Temps en autonomie: balades au départ du gîte, repos, massages sur réservation

Séance yoga du soir 1h

Méditation du soir 1h

Dimanche:

Séance yoga du matin 1h

Séance Do In - acupression 1h

Marche consciente 30 minutes

Temps en autonomie: balades au départ du gîte, repos, massages sur réservation

Toutes les activités partagées (yoga, acupression, méditation et marche consciente) sont accessibles quel que soit votre niveau, même débutant.

TARIF : 365 euros

--> **Programme Ressource :**

- **150 euros pour les prestations du week-end ressource**

Ce tarif comprend les frais d'inscription, toutes les séances de yoga, de méditation, d'acupression et marche consciente, ainsi que le support pédagogique délivré lors du stage.

Ce tarif ne comprend pas les trajets vers et depuis le lieu de stage, l'hébergement et les repas, les massages individuels en option

--> **Hébergement + repas en pension complète :**

- **hébergement en chambre partagée de 3 personnes: 215 euros / personne**

Ce tarif comprend l'hébergement, les repas en pension complète (petits-déjeuners, déjeuners et dîners), la taxe de séjour, la location du linge de lit, le ménage du gîte en fin de séjour

Ce tarif ne comprend pas les serviettes de toilette, les frais annexes personnels (consommations au bar du gîte, ...)

OPTIONS:

Massages et soins énergétiques avec [Magalie - Deux mains et aujourd'hui](#)

massages et réflexologies - durée au choix 30 minutes ou 1h

INTERVENANTES:

[Natacha VAGNOUX, professeure de yoga](#)

Natacha pratique le yoga depuis plus de 15 ans. Son intérêt pour les cultures anciennes l'amène à explorer plusieurs pratiques puis à découvrir le Viniyoga. C'est un long et merveilleux chemin de 3 années de formation qui l'ouvre alors à l'immensité du yoga et à tous les bijoux de l'hindouisme, par sa philosophie de vie et ses textes fondateurs sacrés.

Riche de cet enseignement, elle est aujourd'hui heureuse de transmettre l'amour du yoga et tous les bienfaits qu'il apporte, dans la bienveillance et la joie.

[Magalie ABELLAN, énergéticienne](#)

Aide-médico-psychologique de métier et spécialisée dans l'accompagnement des personnes en fin de vie et lourdement handicapées, Magalie a, pendant plus de 15 ans, accordé une importance toute particulière au toucher pour soigner, rassurer, guider, prendre soin..Elle a ensuite laissé cheminer ses évolutions en ouvrant, en 2014, son cabinet de soins énergétiques (magnétisme et Energétique Chinoise), un lieu d'accueil, de ressource et de bienveillance pour toute personne à la recherche de mieux-être.

Son goût d'apprendre et son engagement à proposer un accompagnement cohérent et de qualité l'amènent à suivre, depuis, des formations dans les domaines qu'elle affectionne: Energétique Chinoise, méthodes psycho-corporelles, hypnose, neurosciences. Elle prend également plaisir à transmettre ses connaissances et ses valeurs en tant que formatrice en soins énergétiques.

FORMULAIRE D'INSCRIPTION:

 [INSCRIPTION WEEK-END RESSOURCE](#)

Nous nous réjouissons de partager avec vous ces temps de ressource et d'harmonie et restons à votre disposition pour répondre à vos questions et vous souhaitons une excellente semaine.

• **Natacha Vagnoux** -

Natacha yoga

Professeure diplômée de Viniyoga

www.natachayoga.com

06 09 51 37 18

• **Magalie ABELLAN** -

Deux Mains et Aujourd'hui

Energéticienne et praticienne hypnose

Accompagnement au mieux-être

Gestion du stress et des émotions

Douleurs chroniques - Acouphènes - Sommeil - Arrêt du tabac

Poids et cohérence alimentaire

Qualité de Vie au Travail et bien-être en entreprise

07 82 21 86 82

deuxmainsetaujourd'hui@gmail.com

<http://deuxmainsetaujourd'hui.vpweb.fr>

Pour vous inscrire aux info-lettres mensuelles, [cliquez ici](#)

