

STAGE DE DECOUVERTE DANS UNE  
NATURE ACCUEILLANTE

## « SOPHRO – TERRE »

Du jeudi 20 août, arrivée entre 16 et 19h, au  
dimanche 23 août 2020, vers 16h.

**Se découvrir autrement grâce à la  
sophrologie, formidable moyen de  
développement personnel et grâce à la terre,  
médium de transformation par excellence.**

Dans l'Yonne - EN BOURGOGNE -



**LIEU** : Lalande (89130), 25 km d'Auxerre, 5  
km de Toucy.

**Stage 3 jours/3 nuits : 360 euros par  
personne en pension complète** (recouvrant  
animation de la formation, hébergement, petits  
déjeuners, repas, ménage et draps). 3 Chambres  
de 2 à 3 personnes. 4 Chambres individuelles en  
sus.

**Cuisine végétarienne, locale et de saison.**

Le Hameau de Lalande se situe à Lalande  
dans l'Yonne, à 170 kms au sud de Paris.  
Cette très belle propriété s'étend sur 5 000 m<sup>2</sup>  
de jardin, entourée par la nature, belle vue  
dégagée, vallonnée et boisée. Calme et détente  
assurés, à 5 minutes en voiture de la petite  
ville de Toucy.

[www.facebook.com/leHameauDeLalande](https://www.facebook.com/leHameauDeLalande)

**La sophrologie** s'adresse à tous. Elle permet de  
retrouver un bien-être au quotidien. C'est un  
outil puissant de transformation pour retrouver  
l'équilibre, développer son potentiel,  
accompagner le changement, favoriser les  
apprentissages. Elle vise l'autonomie.

La méthode créée en 1960 par le neuro-  
psychiatre Alfonso Caycedo est une méthode  
psychocorporelle originale issue de la fusion  
d'approches occidentales (relaxation,  
visualisation positive) et de pratiques orientales  
(yoga, zen...). Elle se base sur la détente, la  
respiration contrôlée et la visualisation positive.

**Le travail de la terre (modelage)** s'adresse  
aussi à tous. Par sa simplicité et sa plasticité  
l'argile est un magnifique matériau de création  
depuis la nuit des temps. C'est aussi un puissant  
moyen de transformation. On transforme  
l'argile comme l'argile nous transforme. Elle est  
terre d'expression et terre remède.

### PROGRAMME

La sophrologie vous apportera des outils pour  
vous apprendre à vous détendre, trouver le  
calme et vous concentrer. Elle développera  
l'écoute de vos ressentis et permettra de les  
porter peu à peu à la conscience.

Au contact de la terre il y aura les sensations, la  
confrontation à la matière, une recherche, une  
rencontre avec soi pour donner naissance à  
l'expression créatrice. C'est l'expérience d'une  
vivance de tous les sens, d'un lâcher-prise, d'une  
concentration et d'une liberté grâce à  
l'expression. En terre vous concevrez et  
réaliserez un objet (non cuit) que vous pourrez  
emporter.

Le stage se déroulera comme suit : Les deux  
premiers jours le matin nous aborderons un  
thème en sophrologie en rapport avec la terre et  
expérimenterons des exercices. L'après-midi  
nous ferons l'expérience de la terre en regard de  
la sophrologie. Le dernier jour les exercices de  
sophrologie et de terre seront concentrés sur la  
matinée. L'après-midi sera réservée aux finitions  
et à l'évaluation.

### STAGE ANIMÉ PAR Catherine Baillet Sophrologue et Céramiste.

« La terre m'accompagne depuis très longtemps  
et la sophrologie est le meilleur moyen que j'ai  
découvert pour me découvrir. J'ai eu envie de  
lier ces deux outils qui me sont chers et les  
mettre au service des autres pour qu'eux aussi y  
puissent une aide efficace et durable ».



**S'INSCRIRE** en téléphonant au  
06 89 17 55 30 ou par mail  
[lehameaudelalande@gmail.com](mailto:lehameaudelalande@gmail.com)

**MASSAGES - En supplément - 45 € les 45  
minutes**

Massages Kobido ou réflexologie plantaire thaïe  
(Réservation obligatoire)