

# « Reconnexion »

Un week-end de 3 jours pour rompre l'isolement,  
retrouver le plaisir de l'échange et du partage

Du jeudi 27 au dimanche  
30 mai 2020

-En BOURGOGNE-



**Le hameau de Lalande**  
à 170 Kms de Paris

## Votre situation

- Vous vous sentez isolé (e), voire un peu déprimé (e)
- Vous vous sentez coupé(e) de vos émotions ou submergé (e) par elles ?
- Vous avez des difficultés relationnelles ?
- **Vous souhaitez sortir de la solitude et partager avec les autres**
- **Vous souhaitez vous reconnecter à vous-même, aux autres et à la nature.**

## Programme

Chaque jour :

- Un cercle de parole
- Une pratique bien être
- Un atelier créatif
- Un exercice sur soi
- Une balade en pleine nature

Les soirées :

- Jeu autour des relations
- Soirée musicale

## Notre engagement

Notre approche est globale et humaniste et notre pédagogie participative et interactive. Nous mettons en avant dans ce stage l'axe psychologique, l'émotionnel et le corporel.

**Ambiance chaleureuse et bienveillante**

## Les intervenantes

**Caroline VALBRUN**



Passionnée de musique et de cuisine, Caroline est psycho praticienne en relation d'aide, spécialisée en troubles du comportement alimentaire). Se produit sur scène également, elle aime mélanger les genres, les âges et transmet son art avec passion.

**Anouk TABET**



Passionnée par l'humain et les relations, Anouk est Coach/Psycho praticienne en gestion des émotions et des relations, et plus spécifiquement en relations amoureuses et conjugales, sophrologue et praticienne en massage bien-être.

## Infos et inscriptions

Tél : 06 89 17 55 30/06 61 51 21 57

[lehameaudelalande@gmail.com](mailto:lehameaudelalande@gmail.com)

- **Accueil** : jeudi 27 mai à 18h
- **Ouverture du stage** : jeudi soir
- **Départ** : dimanche 30 mai vers 17h.
- **Nombre de stagiaires** : 10 participants maximum



## Le Hameau de Lalande En Puisaye

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. Nous sommes dans un hameau, entourés par la nature, belle vue dégagée, vallonnée et boisée.

Calme et détente assurés, à 5 minutes en voiture de la petite ville de Toucy.

*Pour connaître l'ensemble de nos stages :*

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

## Accès

- **En voiture** : Autoroute A 6 A6 sortie 18) puis suivre D3, D955 et D3 en direction de Lalande. Covoiturage possible
- **En train** : Gares SNCF d'Auxerre (24 kms) ou Joigny (34 kms).



## Restauration et Hébergement

- En pension complète.
- Cuisine locale et de saison.
- Chambres collectives (de 2 à 4 lits). Attribution des chambres par ordre d'inscription.
- Chambres individuelles en sus (12€/nuit)
- Draps fournis.
- Prévoir serviette de toilette.

## Tarifs

**390 euros**

Ce prix comprend :

- Stage: 210 euros
- Hébergement (3 nuits) et repas (vin non compris) : 180 euros