

Stage : Psy&Rando - Naturo Au Mont Saint Michel

Du samedi 13 au samedi 20 Juillet 2024



Marie-Laure Morel * Claire Cressonnier

Venez vivre une semaine unique entourés de deux professionnelles du bien-être dans le Cotentin (Normandie).

Marie-Laure, praticienne en Psychothérapie, Hypnothérapie, et titulaire du Brevet Fédéral de Randonnée Pédestre, vous accompagnera sur les sentiers du littoral et dans la réalisation de votre travail introspectif.

Claire, Naturopathe et Réflexologue plantaire vous réglera de ses plats équilibré, sains et gourmands.

Pendant 7 jours, laissez-vous guider et venez profiter de l'expertise de Marie-Laure Morel et Claire Cressonnier pour un moment de vie inoubliable.

La randonnée

Nous partons à la découverte du Cotentin, en Normandie, où nous longerons le littoral sur le sentier de Grande Randonnée : le GR 223. Également connu sous le nom de "Sentier des Douaniers" ou "Chemin des Caps", le GR 223 offre des paysages côtiers spectaculaires : falaises impressionnantes, plages de sable fin, landes sauvages, phares emblématiques, points de vue magnifiques, petits ports pittoresques...



Notre parcours démarrera aux alentours d'Agon-Coutainville et se terminera sur le Mont Saint Michel. Chaque jour, nous randonnerons entre 4 à 5h (soit entre 15 et 20kms), avec très peu de dénivelé.

Le vendredi 19 juillet, nous traverserons la baie du Mont Saint-Michel à pied avec un guide agréé : une expérience unique pour découvrir l'immensité de la baie classée à l'Unesco.





Votre travail introspectif avec Marie-Laure

Ce stage Psy&Rando d'une semaine est une invitation à prendre soin de votre corps physique, émotionnel et mental.

Que vous traversiez une période de questionnement, de trouble (mal-être, deuil, divorce, déménagement, chômage, stress, angoisse, etc.) ou que vous ayez simplement envie de prendre du temps pour vous ou de vous reconnecter à la nature. Toutes les conditions sont rassemblées pour vous permettre d'entreprendre un travail personnel et trouver de nouvelles ressources.

Pendant la randonnée, des rendez-vous individuels sont fixés avec Marie-Laure pour chacun des participants.

Puis dans l'après-midi, une fois de retour à l'hébergement, nous vous invitons à participer à une séance de travail introspectif en groupe (entre 2h et 3h).

Ce travail de Thérapie de groupe est réalisé dans un lieu clos où bienveillance, confidentialité et non jugement sont les conditions essentielles pour assurer un climat de protection facilitateur de changement.

L'hébergement

Du samedi 13 juillet au vendredi 19 juillet, nous logerons dans une maison de vacances à Saint-Pair sur Mer. Cette grande maison, située à deux pas de la plage, offre tout le confort nécessaire.



L'ensemble des participants (6 pers.) dormira dans une grande chambre partagée, et disposera de deux salles de bain. Le linge de maison (draps et serviette) est en supplément. Un espace sera dédié pour la réalisation des thérapies de groupe.

Vous pourrez profiter d'un moment de quiétude et de détente dans la charmante véranda baignée de soleil.

La nuit du vendredi 19 juillet se passera sur le site d'exception du Mont Saint Michel dans la Maison du Pèlerin. Nous y dormirons dans des chambres partagées et pourrons admirer, pour les plus courageux, le lever de soleil aux teintes roses et oranges extraordinaires, en déambulant dans les remparts et/ou en assistant aux Laudes (prière chrétienne dite par les moines et les religieuses du Mont) dans l'abbaye du Mont Saint Michel.

Le samedi 21, nous reviendrons au lieu d'hébergement de Saint-Pair sur Mer et clôturerons le stage autour d'un pique-nique sur la plage.

Le transport

Nous vous donnons rdv sur le lieu d'hébergement situé à Saint-Pair sur Mer.

Pour information, une navette privatisée gratuite sera mise à disposition, sur demande, depuis la gare de Granville jusqu'au lieu d'hébergement à l'arrivée comme au retour.

Une fois sur place, cette navette se chargera de tous les déplacements. Elle nous transportera chaque jour de l'hébergement au sentier de randonnée (aller-retour).



Les repas

Ce stage comprend la pension complète, soit : le petit déjeuner, une collation pendant la randonnée, le déjeuner tiré du sac, une collation dans l'après-midi, le repas du soir.



La touche de naturopathie avec Claire

Vous profiterez de repas sains et gourmands réalisés sur place et vous ferez le plein d'idées recettes, pour prendre soin de votre corps, tout en vous faisant plaisir au quotidien.

Claire prendra un temps pour partager des notions de naturopathie et aborder les questions de base en lien avec l'alimentation.

Un livret récapitulatif vous sera remis à la fin de ce séjour.

Des soins au retour de randonnée (réflexologie plantaire, massage détente) seront proposés pour ceux qui le souhaitent, *en supplément*.

Le programme

Samedi 13/07

A partir de 16h30 : Accueil des participants et présentation du séjour

Possibilité d'une navette gratuite depuis la gare de Granville

17h30 – 19h30 : Thérapie de groupe

19h30-20h30 : Repas

Inscription pour la semaine : massage détente / réflexologie plantaire (*en supplément*)

Prise de RDV pour les séances individuelles de thérapie pendant la randonnée.

De dimanche 14/07 à jeudi 18/07

7h30 : Petit déjeuner

8h-8h30 : Transport en navette jusqu'au départ de la randonnée

8h30-14h30 : Randonnée – Pause repas tiré du sac - Thérapie individuelle (deux participant(e)s /jour)

14h30-15h : Retour en navette jusqu'à l'hébergement

15h-16h30 : Collation et repos

Séance de massage / réflexologie plantaire (sur inscription)

16h30-19h30 : Thérapie de groupe

19h30-20h30 : Repas et partage de notions de naturopathie

20h30-21h30 : Séance de massage / réflexologie plantaire (sur inscription)

Vendredi 19/07

8h00 : Petit déjeuner

8h30 – 9h30 : Bagages et libération des lieux

9h30- 10h00 : Déplacement des véhicules sur Genêts. Parking gratuit pour la nuit. Prévoir un autre sac à dos pour la traversée de la baie et la nuit sur le Mont-Saint-Michel.

10h00-17h : La traversée de la baie à pied, avec un guide assermenté, va durer 4h. Elle va s'effectuer dans la journée en fonction des marées. Cet horaire nous sera communiqué par le guide pendant la semaine. Le programme de cette journée s'adaptera à cette contrainte.

Pause déjeuner et repas tiré du sac.

En fin de journée au plus tard : Arrivée sur le Mont-Saint-Michel.

Installation dans la maison du Pèlerin.

18h30 : Repas au restaurant (à payer sur place). Puis soirée temps libre

Samedi 20/07

7h00 : Petit déjeuner

7h45 : office des Laudes dites par les religieux dans l'abbaye (pour ceux qui le souhaitent).

8h15-10h : temps libre sur le Mont Saint Michel

10h-12h : randonnée jusqu'à Pontorson pour récupérer la Navette

12h30- 13h30 : trajet en navette jusqu'à Genêts

13h30-15h00 : Pique-nique et clôture du stage

15h : Départ des participants Possibilité de navette gratuite jusqu'à la gare de Granville.

Les horaires sont donnés à titre indicatif et susceptibles d'adaptation.

Tarifs et Réservations

COÛT DU STAGE :

1180€/PERSONNE pour toute réservation effectuée avant le 15 avril 2024

1280€/PERSONNE pour toute réservation effectuée à partir du 15 avril 2024 jusqu'au 5 juin 2024.

Paielement possible en 2 fois.

1 acompte à la réservation de 590€

Le solde avant le 5 juin

CONDITIONS D'INSCRIPTIONS :

Les conditions d'inscriptions sont les suivantes :

Avoir eu un entretien en présentiel ou visio avec Marie-Laure au préalable

Avoir signé et renvoyé la convention de stage transmise par mail après l'entretien

Avoir versé un acompte de 590€.

Vous êtes intéressé ? Vous souhaitez plus d'informations ?

Nous vous invitons à consulter le site marielauremorel.com

Ou à contacter Marie-Laure:

par tél au 07 87 51 70 85

ou par mail hypnopsy.lemans@yahoo.fr

Au plaisir de vous rencontrer. Marie-Laure & Claire



Marie-Laure Morel

Votre chemin vers la connaissance de soi