

Stage : La Route du Soi

Un Voyage Intérieur au rythme de la nature

Du samedi 23 août au mercredi 27 août 2025
Dans un lieu naturel préservé en Sarthe



Le stage

Une aventure intérieure personnelle et collective avec la forêt pour nous inspirer.

Ce stage s'adresse à toute personne en quête de **ralentissement, d'alignement et de reconnexion profonde avec la nature et avec elle-même**. Aucun prérequis n'est nécessaire, seulement l'envie d'explorer et de se laisser porter par l'expérience.

Aspirés par le tumulte du quotidien, les obligations, l'agitation du monde moderne, nous nous trouvons souvent emportés dans un tourbillon qui nous éloigne de notre rythme et nos aspirations profondes.

Nous vous proposons de cesser de courir pour prendre du recul.

"**La Route du Soi**" vous propose une immersion de 5 jours en pleine nature, une invitation à créer un lien plus profond et ressourçant avec notre corps et avec la nature.

Sous la voûte des arbres, au cœur d'une forêt préservée, vous serez invités à **calquer votre rythme sur celui de la nature**, sans montre, sans gestion du temps, simplement à l'écoute de votre corps, de vos émotions et des énergies subtiles qui nous entourent.

Programme

Samedi 23 août

A partir de 14h : Accueil des participants et installation des tentes

15h : démarrage du stage

Et ensuite vous vous laissez surprendre par les propositions que nous vous ferons dont l'objet sera de mettre au travail le corps, les émotions et le mental dans le cadre contenant de la nature.

Nous vivons une alternance de moments de contact avec la nature, des expériences d'éveil sensitif de notre corps, des temps de silence, de marche en conscience et des temps d'échanges.

Ce stage repose sur une approche globale inspirée du **TQR (Travail Qui Relie)**, de l'approche du **focusing**, de l'**écopsychothérapie**, de l'**hypnothérapie** et de nos connaissances du fonctionnement de la psychée et des dynamiques relationnelles.

Jusqu'au Mercredi 27 août :

Fin du stage à 15h

De 15h à 16h temps de rangement, nettoyage et pliage des tentes.

16h la navette vous ramène à la gare du Mans.

Matériel à prévoir :

-Vêtements confortables de saison

-Votre tente et le nécessaire pour bien dormir

-Un carnet de note et de quoi écrire et dessiner à l'intérieur

-un couteau de type Opinel

-Un tapis de sol, un plaid pour l'extérieur et un foulard

L'hébergement

Du samedi 23 août au mercredi 27 août, vous pourrez installer votre tente autour du gîte, au cœur de la forêt ou dans la douceur de la prairie, selon votre envie de proximité ou de tranquillité.

Pour votre confort, un espace avec salle de douche et sanitaires sera à votre disposition. Et si le temps est capricieux, une salle chaleureuse à l'intérieur du gîte vous accueillera pour des moments d'échange et de partage en toute sérénité.



Les repas

Ce stage comprend la pension complète, nous préparerons ensemble les repas végétariens à partir de produits sains, la cuisine du gîte nous sera mise à disposition. Les aliments auront été au préalable acheté par nos soins. Pour celles et ceux qui auraient des intolérances à certains



produits vous pourrez nous le mentionner lors de l'inscription. Les repas se prendront en fonction de la météo, dehors ou à l'intérieur du gîte.



Votre travail intérieur avec Marie-Laure et Catherine

Tout au long de ce stage, nous serons à vos côtés pour vous accompagner dans votre exploration intérieure et vous aider à vivre pleinement chaque expérience. Notre rôle sera celui de **facilitateur d'expériences et de guide sur votre cheminement personnel**.



Marie-Laure Morel, je suis attirée par la nature depuis l'enfance, j'y trouve une source intarissable d'inspiration, de renouveau et d'élan créatif. Cette connexion profonde s'est enrichie au fil des années à travers des rencontres marquantes et des expériences immersives.

Psychopraticienne diplômée en hypnothérapie et certifiée en analyse transactionnelle, je suis également titulaire du CEP (Certificat Européen de Psychothérapie). Je travaille depuis plus de 10 ans en cabinet libéral, j'accompagne les adultes et les couples dans leur cheminement personnel. Actuellement en formation au Travail Qui Relie et en EMDR, je continue d'explorer de nouvelles approches thérapeutiques.

Par ailleurs, titulaire du Brevet Fédéral de Randonnée Pédestre, j'ai souhaité allier mes deux passions – la psychée et la nature – en créant **Psy&Rando - La Route du Soi**.



Catherine Pilet, *Comment puis-je continuer à évoluer ?* Cette question fait régulièrement surface depuis mon adolescence. Elle m'a amenée à explorer la **voie corporelle** par l'anti-gymnastique de Thérèse Bertherat, la méthode de libération des cuirasses (MLC) et du travail corporel en piscine ; **la voie « psy »** par la psychanalyse et l'analyse transactionnelle ; **la voie spirituelle** par des stages chamaniques, des retraites bouddhistes zen et actuellement la voie du sentir de Luis Ansa.

Ces voies d'exploration sont des manières de rentrer en relation avec moi et le monde qui m'entoure, cela m'aide dans mon travail de psychothérapeute et formatrice. Je travaille comme psychothérapeute en analyse transactionnelle (AT) depuis 25 ans, je suis superviseuse et j'ai créé mon école de formation en AT en 2012. Je suis formée au focusing relationnel, en formation en écopsychothérapie et pratique la méditation depuis 10 ans.

La nature est mon lieu de ressourcement quotidien : quand je me promène, je suis davantage au contact de ma respiration (ce souffle de vie), le mental se calme, mon corps se détend....mmmh que c'est bon !

Le transport

Nous vous donnons rdv, à partir de 14h, sur le lieu d'hébergement situé à La Guiberderie 72460 Saigné l'Evêque FRANCE.

Pour information, sur demande une navette privatisée gratuite vous attendra à 14h à la gare pour vous acheminer jusqu'au lieu du stage à l'arrivée comme au retour.



Tarifs et réservations

COÛT DU STAGE :

25 euros/j par personne pour la nourriture et le logement

100 euros de frais d'inscription.

Le reste en participation libre et consciente.

La participation libre et consciente est un mode de rémunération basé sur la responsabilité et la solidarité, permettant à chacun de contribuer selon ses moyens et la valeur perçue de l'expérience. Elle invite à une réflexion sur notre rapport à l'argent et favorise une transition vers un modèle plus équitable et participatif.

CONDITIONS D'INSCRIPTIONS :

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

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

Avoir réglé les frais d'inscriptions.

Date limite d'inscription : 15 août 2025

Vous êtes intéressés ? Vous souhaitez plus d'informations ?

Nous vous invitons à consulter le site internet marielauremorel.com

Ou à contacter :

Marie-Laure:

Par tél au +33 787517085

Par mail hypnopsy.lemans@yahoo.fr

Catherine :

Par tél au +32 477307776

Par mail info@cepra.be

Au plaisir de vous rencontrer. Marie-Laure, Catherine.