

Stage : Psy&Rando

Au Mont-Saint-Michel

Du samedi 09 au samedi 13 Septembre 2025



Marie-Laure Morel * Catherine Pilet

Venez vivre une semaine unique, dans le Cotentin (Normandie), entouré de deux praticiennes spécialisées dans la psychothérapie.

Marie-Laure, praticienne en Hypnothérapie, en Psychothérapie (certifiée en analyse transactionnelle), et titulaire du Brevet Fédéral de Randonnée Pédestre, vous accompagnera sur les sentiers du littoral et dans la réalisation de votre travail introspectif en collaboration avec Catherine Pilet, praticienne en Psychothérapie (certifiée en analyse transactionnelle), formatrice et superviseuse.

Pendant 7 jours, laissez-vous guider et venez profiter de leur expertise pour un moment de vie inoubliable.

Notre assistante, vous réglera de ses plats équilibrés, sains et gourmands tout au long de la semaine.

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 12 septembre, 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 et Catherine

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 et Catherine 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.



Depuis mon enfance, l'appel de la nature guide mes pas, m'offrant un refuge où je me ressource et retrouve spontanéité et créativité. Cette affinité a évolué tout au long de ces années, renforcée par des rencontres et des moments de connexions profondes avec la nature. En tant qu'analyste transactionnelle et titulaire du CEP (Certificat European of Psychotherapy), je pratique la psychothérapie et l'hypnothérapie depuis plus de 10 ans dans un cabinet au Mans. Afin de partager la richesse de ses deux passions qui m'animent, j'ai créé Psy&Rando, fusionnant la randonnée et la psychothérapie.



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 et j'ai créé mon école de formation en AT en 2012.

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 !

L'hébergement

Du samedi 06 septembre au vendredi 12 septembre, nous logerons dans une maison de caractère en pierre du pays à Quettreville-sur-Sienne. Cette demeure est située en pleine campagne, dans un havre de paix, à une trentaine de minutes du littoral.



L'ensemble des participants (10 pers.) dormira dans des chambres partagées, et disposera de quatre salles de bain. Le linge de maison (draps et serviette) est en supplément. Un espace sera dédié pour la réalisation des thérapies de groupe.

La nuit du vendredi 12 septembre 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 13, nous reviendrons à Genêts où nous clôturerons le stage autour d'un pique-nique. et où nous récupérerons nos véhicules laissés la veille avant la traversée de la baie.

Le transport

Nous vous donnons rdv sur le lieu d'hébergement situé à Quetteville-sur-Sienne.

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, notre assistant, conduira cette navette et se chargera de tous les déplacements.

Cette navette 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.



Vous profiterez de repas sains et gourmands préparés sur place par notre assistante, pour prendre soin de votre corps, tout en vous faisant plaisir au quotidien.

Programme

Samedi 06/09

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

Possibilité d'une navette depuis la gare de Granville

17h30 – 19h30 : Thérapie de groupe

19h30-20h30 : Repas

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

De dimanche 07/09 à jeudi 11/09

8h00 : Petit déjeuner

8h30 – 9h00 : Transport en navette jusqu'au départ de la randonnée

9h00-14h30 : Randonnée – Pause repas tiré du sac - Thérapie individuelle pour deux participant(e)s

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

15h-16h30 : Collation et repos

16h30-19h30 : Thérapie de groupe

19h30-20h30 : Repas et partage

Vendredi 12/09

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 13/09

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 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 05 juin 2025

1280€/PERSONNE pour toute réservation effectuée à partir du 5 juin 2025 jusqu'au 5 août 2025.

Paiement possible en 2 fois.

1 acompte à la réservation de 680€

Le solde avant le 5 août 2024.

CONDITIONS D'INSCRIPTIONS :

Les conditions d'inscriptions sont les suivantes :

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 versé un acompte de 680€.

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.



Marie-Laure Morel

Votre chemin vers la connaissance de soi