

# Stage : Psy&Rando

## Une semaine en itinérance

### Au Mont Saint Michel

**Du samedi 26 Septembre au samedi 03 octobre 2026**



## **Marie-Laure Morel**

Venez vivre une semaine unique dans le Cotentin (Normandie).

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

Pendant 7 jours, laissez-vous guider et venez profiter de l'expertise de Marie-Laure Morel 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 6 à 7h (soit entre 20 et 25kms), avec très peu de dénivelé.

Le vendredi 2 octobre, 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 en itinérance 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 en fonction du nbre de participants).

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 26 septembre au vendredi 02 octobre, nous logerons au fil du chemin dans des locations ou hôtels ou auberges de jeunesse. Nous changerons d'hébergement chaque jour et porterons un sac à dos tout le long de la semaine.

L'ensemble des participants (max 4 pers.) dormira dans des chambres partagées.

La nuit du vendredi 02 octobre 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 ceux qui le souhaitent, 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 03 octobre, nous reviendrons au premier lieu d'hébergement et clôturerons le stage autour d'un pique-nique sur la plage.

---

## *Le transport*

---

Nous vous donnerons rdv sur le lieu d'hébergement (dont nous vous communiquerons l'adresse ultérieurement). Nous laisserons les véhicules sur un parking public à cet endroit pour la semaine.

---

## *Les repas*

---

Les repas seront préparés par nos soins au fil du chemin. Nous réaliserons nos courses et cuisinerons ensemble.



---

## Le programme

---

### **Samedi 26 septembre**

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

17h30 – 19h30 : Thérapie de groupe

19h30-20h30 : Repas partagé, chaque participant apporte quelque chose à manger et à boire.

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

### **De dimanche 27 septembre à vendredi 2 octobre**

7h30 - 8h00: Petit déjeuner

8h : départ de la randonnée

8h00-16h30 : Randonnée – Pause repas tiré du sac - Thérapie individuelle

16h30-17h30 : douches et préparation repas

17h30-19h30 : Thérapie de groupe

19h30-20h30 : Repas

20h30 : temps libre

### **Vendredi 02 octobre**

8h30 : Petit déjeuner

9h30 : Départ en direction du lieu de traversée de la baie (heure variable en fonction du guide et de la marée)

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 : 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 03 octobre**

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 le taxibus privé

12h30- 13h30 : trajet en navette jusqu'à notre premier lieu d'hébergement

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

15h : Départ des participants

---

## Tarifs et Réservations

---

**COÛT DU STAGE : 500 € par personne pour l'accompagnement de Marie-Laure**

**+ DEPENSES ANNEXES : environ 610€\***

\*Détail des dépenses annexes ci-dessous à régler sur place :

- + Hébergement (entre 50€ et 70€ par personne par jour)
- + Nourriture (environ 20€ par jour par personne)
- + Guide pour la traversée (50€/pers environ si 6 participants)
- + Hébergement sur le mont (environ 50€ par personne)
- + Restaurant sur le Mont (environ 30€ par personne)
- + Taxibus pour revenir au lieu de départ (environ 40€ : personne)

Total approximatif maximum: 610€

*Toutes ces dépenses annexes mentionnées ci-dessus sont données à titre informatif, elles seront enregistrées au jour le jour et seront divisées par le nombre de participants, Marie-Laure y compris. Les dépenses seront comptabilisées et réparties équitablement entre chaque participant. L'application Tricount (ou équivalent) nous servira de répartiteur comptable.*

1 acompte à la réservation de 300€ pour l'hébergement par chèque  
1 versement par virement de 500€ pour l'accompagnement de Marie-Laure  
au plus tard le 20 août 2026.

### **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

Vous êtes intéressés ? Vous souhaitez plus d'informations ?

Nous vous invitons à consulter le site [marielauremorel.com](http://marielauremorel.com)

Ou à contacter Marie-Laure:

par tél au 07 87 51 70 85

ou par mail [hypnopsy.lemans@yahoo.fr](mailto:hypnopsy.lemans@yahoo.fr)

Au plaisir de vous rencontrer.

