

Stage : Psy&Rando

Une semaine en étoile

Au Mont Saint Michel

Du samedi 21 mars au samedi 28 mars 2026



Psy & Randonnée : présentation

Pourquoi j'ai créé Psy et Randonnée ?

La marche vous ramène à l'essentiel : qui vous êtes et ce que vous voulez vraiment

Grâce au **mouvement**, aux **temps pour soi**, la **connexion à la nature**, les **échanges du groupe** et l'**accompagnement d'une thérapeute** expérimentée et bienveillante, vous retrouverez votre **boussole intérieure** pour **poursuivre votre propre chemin**.

Cette **parenthèse ressourçante** et **structurante** est conçue pour vous aider à vous recentrer et retrouver **joie, vitalité, clarté** et **envie d'agir**.

Déroulement de la semaine

Comment se déroule la semaine ?

Notre approche combine la **profondeur** des **temps de réflexion** et **connexion à soi** et la **puissance** de la **marche** pour une **transformation profonde** et **durable**.

Chaque jour, nous partons en randonnée, en bord de mer, avec un sac à dos léger.

- **Le Matin : Ancrage & reconnexion à Soi** . Après un temps d'éveil corporel et le partage de notre météo intérieure, nous partons randonner en silence pour nous reconnecter à nous-mêmes et à la nature.
Ces randonnées faciles et ressourçantes (Entre 4h et 5h) vous permettent de vous recharger au contact de la nature et de dissiper le flou mental

Pendant la marche, des temps sont dédiés chaque jour à des **échanges individuels** avec Marie-Laure, pour un **travail ciblé** sur la guérison des fardeaux dont vous voulez vous débarrasser et la redéfinition de vos priorités.

- **L'Après-midi : Clarté et Partage**. De retour à l'hébergement, dans un lieu clos et sécurisant, des sessions de méditations guidées et de travail introspectif en groupe vous offrent des outils concrets pour écouter et honorer vos besoins profonds.
- **Le soir** : Nous partagerons les savoureux repas préparés par Laure, dans l'ancien prieuré des moines du Mont Saint Michel, et profiterons d'un moment convivial, chaleureux pour finir la journée par des échanges informels.

Ce **cadre structuré** est essentiel pour consolider les apports de la journée, partager les réflexions et bénéficier de la **puissance du groupe** comme **levier de transformation** et **soutien inconditionnel**.

Bienveillance, confidentialité et non-jugement constituent le socle de la semaine.

- ❖ **La traversée de la Baie et l'arrivée sur le Mont Saint Michel : des moments uniques, forts, transformateurs**

La traversée de la Baie (avec un guide certifié) peut se voir comme un **rite de transition** : après avoir exploré ses ombres, ses peurs et ses limites, un **passage se présente** pour laisser derrière soi son ancien Moi et **accueillir une version réactualisée de soi-même**.

Et puis enfin nous arrivons sur **Le Mont Saint Michel** ! Avec son **Archange** symbole de **force, protection** et **élévation intérieure**.

L'aboutissement d'un pèlerinage intérieur dans ce lieu sacré, chargé d'une **puissante énergie** de **paix, d'amour** et d'**acceptation**.

Vous repartirez non seulement avec des **outils** pour **apaiser votre mental** et prendre les **rênes de votre vie**, mais aussi avec une **énergie renouvelée**, une **vision claire** de vos essentiels de vie et la **confiance nécessaire** pour **vous mettre en route sur le chemin de vie qui vous correspond vraiment**.

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 16 et 20kms), avec très peu de dénivelé.

Le vendredi 27 mars, 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 accompagnatrice

Marie-Laure, praticienne en Psychothérapie depuis une quinzaine d'années, pratique l'EMDR, l'Hypnothérapie, et l'Analyse Transactionnelle. Elle est titulaire du Brevet Fédéral de Randonnée Pédestre, et 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 pour un moment de vie inoubliable.

L'hébergement

Du samedi 21 mars au samedi 28 mars, nous logerons dans un site d'exception : Le Prieuré du Mont Saint Michel situé à Ardevon (5kms du Mont Saint Michel) établissement bénédictin. Nous y dormirons dans des dortoirs communs. Les bagages resteront sur le site. Prévoir un petit sac à dos pour porter le strict nécessaire pour la randonnée.

L'ensemble des participants (max 6 pers.) dormira dans des dortoirs.



Le transport

Nous vous donnerons rdv sur le lieu d'hébergement. Pour information, une navette privatisée sera mise à disposition, sur demande, depuis la gare de Pontorson jusqu'au lieu d'hébergement à l'arrivée comme au retour.

Je serai assistée par Gilles, qui effectuera tous les jours la conduite de la navette pour nous amener au départ du sentier de randonnée en début de journée et pour venir nous rechercher en fin de journée.

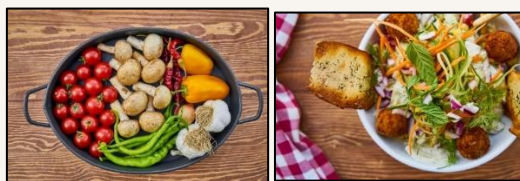


Nous laisserons les véhicules sur le parking du Prieuré pour la semaine.

Les repas

Pour les repas je serai assistée de Laure. 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.

Laure nous préparera les petits déjeuners, les pique-niques pour le repas de midi et le repas du soir. Vous êtes invités à être munis de barres nutritionnelles durant la randonnée.



Le programme

Samedi 21 mars

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

17h30 – 19h30 : Thérapie de groupe

19h30-20h30 : Repas

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

De dimanche 22 mars à vendredi 27 mars

7h30 - 8h00: Petit déjeuner

8h : départ navette et acheminement au départ du sentier de randonnée. Départ de la randonnée

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

16h30-17h30 : douches et préparation repas

17h30-19h30 : Thérapie de groupe

19h30-20h30 : Repas

20h30 : temps libre

Vendredi 27 mars

8h00 : Petit déjeuner

10h00-12h00 : Thérapie de groupe

12h00-14h : Repas au prieuré

14h-15h30 : pause

15h30 : départ en navette et acheminement au Bec d'Andaine

16h30 : Traversée de la baie à pied, au coucher de soleil, avec un guide assermenté. La Traversée dure 4h.

20h30 : arrivée sur le Mont Saint Michel repas tiré du sac sur le Mont.

21h30 -23h : marche nocturne jusqu'au prieuré

Samedi 28 mars

5h00 : Rando nocturne, départ du Prieuré direction le Mont Saint Michel (6km)

7h00 : arrivée sur le Mont Saint Michel pour assister au lever du soleil

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-11h : randonnée jusqu'au Prieuré

12h30-15h00 : Pique-nique au prieuré ou en extérieur et clôture du stage
15h : Départ des participants Possibilité de navette gratuite jusqu'à la gare.
Les horaires sont donnés à titre indicatif et susceptibles d'adaptation.

Tarifs et Réservations

COÛT DU STAGE : 845€ par participant

DESCRIPTIF	TARIF PAR PERSONNE/SEMAINE
ACCOMPAGNEMENT MARIE-LAURE et assistants	350€
HEBERGEMENT du samedi 21 au 28 mars	175€
PENSION-COMPLÈTE du samedi 21 au 28 mars	140€
NAVETTE du samedi 21 au 28 mars	130€
GUIDE POUR LA TRAVERSEE DE LA BAIE 27 mars	50€
TOTAL PAR PERSONNE POUR LA SEMAINE	845€

1 acompte à la réservation de 495€ pour les dépenses annexes au plus tard le 1^{er} février (hébergement/pension-complète/navette/guide agréé)
Solde de 350€ pour l'accompagnement de Marie-Laure sera effectué le jour de l'arrivée, 21 mars, par virement.

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

Vous êtes intéressé.e ? 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.