

« UN TEMPS POUR SOI »

Prendre le temps.

Un « Temps pour soi ».

Un temps pour s'occuper de soi, un temps pour parler, rire, chanter, marcher. Un temps pourRien.

C'est si bon ce Rien, il peut être si plein.....Plein de Paix, de Silence, de Joie, de tranquillité.

L'idée de ce « Temps pour Soi » est venue d'une demande d'une amie, une jeune maman, qui avec ses propres amies sont en peine à trouver ce « Temps pour Soi ». Ce temps est habituellement entièrement consacré à : la famille, le travail, la maison..... Et mille autres choses encore.....

Un besoin de goûter ce Rien..... une Parenthèse..... Un Silence.....

Ainsi je propose d'aller expérimenter ce « Temps pour Soi », lors d'un court séjour à la montagne dans les Alpes du Sud, à Arvieux, dans le magnifique Queyras que j'aime tant.

Une formule de 4 jours

- Un temps de contemplation matinal
- Une boisson chaude (thé, infusion, citron/gingembre.....)
- Une séance de yoga accessible à tous
- Petit déjeuner
- Une petite balade autour du chalet, un temps de partage, de lecture....à définir ensemble
- Déjeuner végétarien
- Petite rando sur les Chemins du Queyras
- Temps de pause personnelle
- Dîner (toujours) végétarien !
- Soirée comme elle se présente

(exemple de programme, non contractuel)

Je souhaite que ce Séjour d'un

« Temps pour Soi »

soit « tissé » du Fil de vos Besoins, Attentes, Envies.....Agrémenté de Perles de Rires, de Joie, d'Amitié.....

... Ensemble...

Tarif du séjour :

4 jours du 03 /07 18h au 07 /07 16h
380€ le séjour (comprenant hébergement, repas, yoga/rando)

