



Coaching Énergétique

Stage Intensif d'été et visite de Lieux Énergétiques

2 jours intensifs pour approfondir son espace intérieur et vivre une expérience de conscience hors du commun, aller au bout de soi-même tout en respectant ses propres limites, en expérimentant des exercices la nuit, la marche de pouvoir, ...

4 jours pour se détendre et maintenir une énergie haute dans la continuation du stage, en restant connecté dans la vie courante, tout en visitant des lieux hautement énergétiques sur Paris et sa région (6 jours / 6 nuits).

Une opportunité d'approfondir sa connexion au monde, d'approfondir sa conscience tout en passant des moments de détente à la campagne et près de la forêt de Fontainebleau.

La maison est située dans un petit village avec un grand jardin. Des oiseaux, des écureuils et des lapins sont les hôtes habituels du lieu que nous essaieront de ne pas trop déranger.

C'est une maison ancienne avec jardin à la campagne, à 100 km au sud de Paris, entre Pithiviers et Montargis, à une demi-heure de la ville de Fontainebleau.

Prix : Les 2 jours intensifs (arrivée le samedi, départ le mardi matin) **200 €** - Les 4 jours de détente et visites **100 €**
Nombre de participants limité à 8 personnes - Possibilité de paiement en plusieurs fois.

Ce qui est inclus : Le coût du stage, l'hébergement, les petits déjeuners, les repas du midi et du soir pour les 2 jours intensif, les transports d'arrivée et de départ sur Fontainebleau et tout le nécessaire lié au stage pour 6 nuits. Parking gratuit sur le terrain de la maison.

Ce qui n'est pas compris, à la charge de chaque participant : Le transport jusqu'au lieu du stage (ou jusqu'à la gare de Fontainebleau), les repas du midi et du soir lors des 4 jours de détente et visites, les boissons, les extras pris en dehors de la maison, les frais de visite dans le cas de visite guidée.

La maison : Accès internet dans toute la maison, télévision, home cinéma, lecteur DVD (films, musiques sur CD ou clefs USB), 3 chambres avec lits doubles à partager, 1 canapé convertible 2 places dans le salon. Possibilité d'ajouter un lit pour questions de commodités ou de mettre une tente dans le jardin.

1 salle de bains avec baignoire balnéo et douche, 1 wc, 1 cuisine salle à manger avec cheminée, 1 grand salon avec poêle à granules, possibilité de faire des barbecues dans le jardin.

Le linge de maison (draps, couettes, oreillers) et les serviettes de toilettes sont fournis.



Penser à emporter : Vêtements chauds pour la nuit, vêtement pratiques de type jogging ou autres pour les exercices, vêtements pour les sorties en ville, 1 grande serviette ou tapis pour faire la sieste sur la pelouse du jardin, nécessaire de toilette.

Dates du stage : Samedi 3 août - Vendredi 9 août 2019

Le programme :

Samedi	Accueil à partir de 17h	Possibilité d'aller chercher des personnes à la gare de Fontainebleau
		Détente jusqu'au repas du soir
		Méditation commune après le repas, dans le jardin, si le temps le permet
		Extinction des smartphones jusqu'au lundi soir
Dimanche	env. 9h30	Démarrage de l'activité après petit déjeuner en commun.
	12h30-13h	Repas léger et végétarien
	14h	Reprise des activités
	20h	Repas léger et végétarien
	21h	Reprise des activités, marche de nuit dans la campagne
		Exercices une partie de la nuit
Lundi	env. 9h30	Démarrage de l'activité après petit déjeuner en commun.
	12h30-13h	Repas léger et végétarien
	14h	Reprise des activités
	18h	Fin de l'activité
	20h	Repas végétarien - Détente
Mardi	env. 9h30	Petit déjeuner libre
		Départ sur Paris
	Entre 12 et 14h	Déjeuner dans un restaurant parisien
		Visite de l'église Saint Sulpice
		Méditation et exercices dans l'église Saint Sulpice
		Visite d'un quartier parisien, au choix - détente et visite
	env. 20h	Retour à la maison pour le dîner
Mercredi	env. 9h30	Petit déjeuner libre
		Départ sur Chartres pour visiter la Cathédrale
	Entre 12 et 14h	Déjeuner dans un restaurant de la ville
		Visite de la Cathédrale de Chartres
		Méditation et exercices dans la Cathédrale
		Visite du quartier - détente et visite
	env. 20h	Retour à la maison pour le dîner ou ailleurs, selon la décision du groupe
Jeudi	env. 9h30	Petit déjeuner libre
		Balade en Forêt de Fontainebleau
	Entre 12 et 14h	Déjeuner dans un restaurant sur Fontainebleau où dans une ville proche
		Visite des extérieurs du Château de Fontainebleau
		Accès à un lieu énergétique dans la forêt
		Méditation et exercices sur le lieu
		Détente et visite du site des «3 Pignons» fameux pour ses rochers d'escalade
	env. 20h	Retour à la maison pour le dîner ou ailleurs, selon la décision du groupe
Vendredi		Petit déjeuner libre, grasse matinée pour ceux qui le souhaitent
		Méditation et petits exercices de mise en forme
	Entre 12 et 14h	Déjeuner à la maison
	Entre 14 et 16h	Départ selon les horaires de chacun
		Possibilité de raccompagner des personnes à la gare de Fontainebleau

Pour vous inscrire, il vous sera demandé de verser un acompte de 100 €

Appeler ou envoyer un SMS/WhatsApp au **+33-6 24 51 25 80** avant le 25 juillet 2019