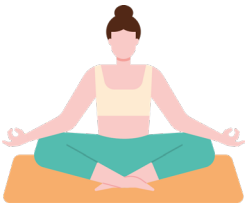
WEEK-END BIEN-ÊTRE

Sur le Bassin d'Arcachon

Au centre de vacances CCAS d'Arès
1, avenue du Goéland, 33740 ARÈS



activités sociales de l'énergie

Un week-end dans le cadre privilégié du centre de vacances d'Arès, face au bassin d'Arcachon.

Un lieu unique pour un moment unique où nous aurons à coeur de favoriser ce temps de Bien-être et de lâcher-prise.

Laisser de côté tous nos écrans, ralentir, respirer, recharger nos batteries en pleine nature et revenir à l'essentiel.
Un temps pour se relier à soi dans la douceur par les pratiques psychocorporelles comme la sophrologie, la relaxation, les soins mais aussi les outils créatifs (l'expression de soi par la créativité).
Mieux habiter notre corps. Ressentir. Cultiver notre savoir-faire. Activer nos potentiels créatifs et positifs. Conscientiser notre appartenance au monde pour mieux s'y déployer.

Isabelle BARBIER
Sophrologue - relaxologue

« Mon intention est de vous transmettre avec simplicité et générosité des pratiques : Sophrologie, Relaxation, Pleine présence, Mouvement libre par les Arts Expressifs pour une autonomie d'évolution vers un mieux-être.
Mieux respirer, développer une erlation sensible à votre corps, à votre environnement, se déployer, s'épanouir et retrouver un équilibre... vers une écologie personnelle.
Il s'agit également de vous assister dans l'expression de votre identité créative, porteuse de joie. »

« Le Soin Somato-émotionnel prend en considération l'être humain dans ses dimensions physique, émotionnelle et énergétique ainsi que son vécu et le système environnemental dans lequel il évolue.
C'est une approche corporelle douce des mémoires émotionnelles du corps.
Ce soin permet de laisser émerger et de dénouer les tensions physiques et les tensions émotionnelles.
Toutes les techniques que j'utilise ont pour objectif d'apporter un mieux-être global, physique et psychique : apaiser le mental, libérer les émotions, lâcher prise, équilibrer le corps, harmoniser les énergies. »

Stéphanie PALLARO
Thérapeute
somato-émotionnelle

Mété
Intervenant en techniques japonaises de Bien-être issues de l'école Katori Shinto Ryu et de l'enseignement du Kendo

« Chaque jour, mille occasions quotidiennes sollicitent le mental à être attentif au présent et à entrevoir l'intention de l'autre avant qu'elle ne se matérialise. L'autre, qui dans les arts martiaux se limite à un seul être : soi-même. Une recherche intérieure pour dépasser les limites que nous imposons à nous-même. Il s'agit également de mieux réagir afin de devenir la meilleure version de soi. »

LE SÉJOUR

Hébergement en gîte, en pension complète.

Vos repas seront concoctés par l'équipe du centre.
Produits frais, locaux et produits bio, que du fait maison !

Vous aurez la chance de rencontrer des producteurs locaux qui vous présenteront leurs produits et leurs bienfaits : huiles essentiels d'Audenge, spiruline du bassin, un voyage des sens avec la serre ô délices...

Venez vous laisser porter le temps d'un week-end et vous faire du bien au corps et à l'esprit ! Nous vous proposons des pratiques collectives mais aussi des moments pour des soins individualisés.
Venez vous faire chouchouter !

Forts du succès des week-ends bien-être organisés en 2019, nous vous proposons cette année 7 week-ends, choisissez le vôtre :

- **Du 7 au 8 mai 2022**
- **Du 4 au 6 juin 2022 (weekend de 3 jours)**
- **Du 18 au 19 juin 2022**
- **Du 17 au 18 septembre 2022**
- **Du 8 au 9 octobre 2022**
- **Du 22 au 23 octobre 2022**

Pour un public de 18 ans et plus
Nombre maximum de participants : 16 personnes par session

Week-end 2 jours : 235€ tout compris
Week-end 3 jours : 300 € tout compris
Hébergement individuel ou en couple dans un gîte en formule hôtelière (draps et serviettes fournis)
Repas: petit déjeuner d'accueil, déjeuner et 1 diner le 1er jour et petit déjeuner et déjeuner le 2° jour
Activités: ateliers collectifs, balade, soin individuel, rencontres avec des producteurs locaux.
Possibilité d'arriver la veille : nuit offerte, repas en sus pour la veille au soir.

Pour tout renseignement, vous pouvez contacter l'accueil du village vacances **au 05 56 60 21 06** de 8h30 à 12h et de 15h à 18h15.

Les inscriptions sont ouvertes à l'ensemble des bénéficiaires des CMCAS de Nouvelle Aquitaine.