



ORIGINE SOLEIL

séjours bien-être & vitalité



**MID-WEEK MÉDITATION
& CUISINE
« DE PLEINE CONSCIENCE »**



ÎLE DE RÉ

L'ESPRIT LE LIEU
LE LOGEMENT
LA CUISINE
BALADE ET BORD
DE L'OCÉAN LA
MÉDITATION
ET LES OUTILS
DE PLEINE
CONSCIENCE

L'ESPRIT _____

3 jours pour apaiser le corps et l'esprit : vivre le moment présent avec une attention bienveillante et cuisiner en pleine conscience des recettes végétales.

Se connecter à son espace de ressourcement intérieur, prendre le temps de vivre l'expérience qui se présente à nous, lâcher prise, se reconnecter à la nature dans un cadre exceptionnel et hors du temps : **l'île de Ré.**



LE LIEU _____

À 20 minutes de la gare de la Rochelle, le village de Sainte-Marie-de-Ré semble s'étendre tout le long de la côte sud de l'île de Ré offrant ainsi un espace de repos privilégié pour les amoureux de la nature et des rivages iodés.

LE LOGEMENT

À 10 min à pied de l'océan et du centre du village le domaine de l'Abbaye est un ensemble de maisons disposants de plusieurs chambres spacieuses et décorées avec soin, d'une grande salle à manger pour des repas conviviaux, et d'un salon très cosy avec cheminée.

Les causeries et les soirées à thème se déroulent au coin du feu ou au bord de la piscine.

Une grande salle à proximité du jardin est équipée de tapis et d'accessoires de yoga. Le hamman est toujours à disposition et la piscine est chauffée.



LA CUISINE

La frugalité et la gourmandise seront à l'honneur lors des repas végétariens composés de produits bio et locaux - ils peuvent s'adapter aux contraintes et allergies alimentaires.

Apprendre à bien se nourrir est un des facteurs essentiels pour une plus grande autonomie de sa santé naturelle. Sophie animera des cours de cuisine afin de vous transmettre les secrets de la gastronomie végétale.

Créatrice de saveurs originales, elle partagera sa longue expérience de la cuisine mais aussi de la nutrition bien-être avec des recettes savoureuses et simples à faire chez soi.

Les produits utilisés sont frais, 100 % de saison, de culture biologique et à 80 % locaux, provenant de producteurs et maraîchers de l'île de Ré.





BALADE ET BORD DE L'OcéAN

Respiration, oxygénation, le charme vivifiant des côtes sauvages, des espaces naturels protégés et des marais salants de l'île de Ré.

Une véritable régénération au contact des éléments : la lumière, l'air, l'océan Atlantique.

LA MÉDITATION ET LES OUTILS DE PLEINE CONSCIENCE

Accessible à tous, la pratique de la méditation est une disposition naturelle que nous avons à observer les aléas de notre esprit sans se laisser prendre. Elle demande cependant de la régularité pour mener à un vrai lâcher-prise et ainsi prendre de la distance avec les pensées, les émotions et toute notre imagerie mentale.

Les pratiques de pleine conscience sont par ailleurs des « outils » permettant un solide soutien sur le chemin d'initiation à la méditation.

François Granger anime les séances de méditation et nous introduit à cette pratique de la pleine conscience dans nos activités quotidiennes.

Il est resté 10 années en retraite de méditation. Il enseigne aujourd'hui la méditation et le protocole MBSR (Réduction du Stress Basée sur la Mindfulness) dans la région Poitou-Charentes.

Dans un style touchant et direct, il publie



le récit de son cheminement et de son initiation auprès de son maître tibétain Guendune Rinpoché (1918-1997), nous introduisant ainsi dans l'univers protégé des centres de retraite.

La voie des héros de l'éveil – François Granger – Le Passeur Editeur, collection Rives spirituelles – 2014
(Possibilité d'acheter ce livre lors du stage)

DANS LA FORMULE DES SÉJOURS MID-WEEK SONT INCLUS

- **L'entretien individuel téléphonique** pour une personnalisation de votre séjour,
- Le **guide complet**(*) pour un séjour unique,
- L'encadrement et l'**accompagnement** de chaque instant,
- Les **randonnées guidées** sur l'île de Ré(dont une marche méditative)
- Les **9 repas** du séjour,
- Les **4 séances de méditation** avec François Granger,
- Les **3 ateliers de cuisine saine** avec Sophie,
- Les causeries du soir sur les **bons réflexes vitalité**,
- La séance de 30 min de **Dien Chan**,
- Le **bar à thés, tisanes et infusions**, l'eau filtrée et dynamisée,
- La sélection de **livres** de Sophie à consulter,
- Le **bol d'air Jacquier®**, les **bains dérivatifs** et le trampoline **bellicon®**,
- Le **livret des recettes**(*) de cuisine réalisées ensemble.
(* envoyé par email)

NON-INCLUS

- Le transport (arrivée et départ), les soins, la location des vélos, les activités et excursions non prévues au programme.

EN PRATIQUE

- Accueil à partir de **15h30 le mardi**, retour prévu après le brunch **le vendredi vers 13h**

COMMENT SE RENDRE SUR PLACE ?

- En voiture, accès par le pont depuis la Rochelle
- En train, arrivée en gare de la Rochelle, puis au choix transfert vers Sainte-Marie-de-Ré en navette bus ou en taxi
- En avion + location de voiture, depuis les aéroports de Bordeaux (2h de route), de Nantes (1h30 de route) et de La Rochelle, mai à septembre, vols réguliers, France et Europe (15min de route).

INFOS & RÉSERVATIONS

sophie.laborde@me.com - 06 03 15 20 33

www.originesoleil.fr