



JOURNÉES RESSOURCES

ÊTRE & FAIRE AVEC SENS

Un espace pour prendre soin de soi

À une heure de Paris, en marge de l'agitation quotidienne, existe un lieu verdoyant dédié à la réflexion, à la prise de recul et à la quête de sens. Y sont proposées gracieusement des journées à thème pour découvrir, expérimenter, échanger avec d'autres et réfléchir à sa vie.

Ouvertes à toutes et tous, ces journées mensuelles permettent de retourner dans notre quotidien réconfortés, fortifiés et emplis d'un sens joyeux.

La possibilité de dormir sur place offre l'opportunité d'un lendemain de repos et d'inspiration seuls ou entre amis.

Parc LA BELLE IDÉE

847, route de Montmirail 77750 Basseville

SNCF Paris Est - Nanteuil-Saacy (40 mn) avec la Carte Navigo
> Nous venons vous chercher en voiture (7 minutes)

VOITURE depuis Paris (1 heure)

A4 direction Metz-Nancy. Sortie La Ferté Sous Jouarre

22 JANVIER

Prendre du recul sur sa vie

Respiration, relaxation,
images intérieures

ISABELLE isamontane@gmail.com

26 FÉVRIER

Se reconnecter à son corps

Automassage et écoute sensible.
Vers plus de fluidité et douceur

BLANDINE bcoince@yahoo.fr

19 MARS

Accepter sa place & prendre confiance

Grâce aux images intérieures

LAËTITIA hypnosiatrize@gmail.com

2 & 3 AVRIL

Week-end Rêves

Découvrir les différents types de
rêves et comment les interpréter

CLAUDIE claudie.baudoain@gmail.com

14 MAI

Attention & Intention

Augmenter son niveau d'attention,
la maîtrise et la direction
de son énergie

CLAUDIE claudie.baudoain@gmail.com

11 JUIN

Se découvrir par le jeu

Jouer ensemble pour prendre
conscience de ses potentiels

ISABELLE isamontane@gmail.com

2 & 3 JUILLET

Ennéagramme de conscience

Présentation de Serge Troude
(fondation Gurdjeff)

CLAUDIE claudie.baudoain@gmail.com