



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 (7 minutes en voiture)

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

Expériences Sacrées

Moment d'échanges autour de
nos expériences inspiratrices

ISABELLE isamontane@gmail.com

2 & 3 AVRIL

Week-end Rêve

Découvrir les différents types de
rêves et comment les interpréter

CLAUDIE claudie.baudoïn@gmail.com

14 MAI

Se découvrir par le jeu

Jouer ensemble pour prendre
conscience de ses potentiels

ISABELLE isamontane@gmail.com

25 JUIN

Attention & Intention

Améliorer son efficacité person-
nelle, et sa relation aux autres

CLAUDIE claudie.baudoïn@gmail.com

JUILLET

Atelier d'écriture

Se réconcilier avec l'écriture,
trouver son style.