

A pied ou avec des animaux

MC Accompagnement

Ressourcement nature et conscience en Brionnais

Besoin de ralentir, de silence : venez recharger vos batteries en immersion dans la nature afin de revenir à l'essentiel et découvrir ce qui se passe en vous. Je vous propose 3 formules, avec les activités suivantes :

- Marcher car c'est un exercice fondamental avec lequel on renoue le contact avec le corps et avec la terre
- Simmerger dans la campagne Brionnaise car les grands espaces sont nécessaires à notre respiration physique comme mentale. Alors les parfums, les sons et les images nous stimulent : c'est ce qu'on peut appeler de la vitamine verte !
- Se connecter à la forêt : elle tonifie naturellement nos défenses immunitaires

Les 3 formules permettent de se ressourcer en se reconnectant à Soi et en faisant une coupure avec le quotidien. Il s'agit de vivre avec simplicité, d'aller à l'essentiel, en goûtant le plaisir d'être présent à Soi à chaque instant. C'est un temps pour prendre soin de Soi.

Formule 1 : Connexion en forêt : durée = 2h30 à 3h (1/2 journée)

Déroulement : trajet en voiture jusqu'à la forêt (5 km environ). Connexion à nous-même et à la forêt à travers une marche lente, en partie en silence, avec divers exercices ludiques en lien avec nos sens, que nous stimulerons. L'idée étant de vivre intensément le moment présent à l'écoute de notre ressenti.

Pas de prouesse physique. Au retour temps convivial pour échanger sur le vécu de notre expérience.

Formule 2 : Journée ressourcement : de 9h15 à 17h

Déroulement :

9h15 : accueil convivial puis balade en conscience alternant silence et échanges selon vos envies pour une durée de 1h à 1h30 environ. (Adaptable selon vos possibilités)

11h30 : découverte du Gi Gong bâton ou autre pratique

12h15 : repas que j'aurai préparé pour vous avec les produits du terroir (jardin ou locaux)

14h15 : visite du village de Semur en Brionnais, un des Plus Beaux Villages de

France ! C'est un site magnifique, inspirant la sérénité et le calme avec le château, la

Collégiale et le Prieuré. Nous poursuivrons par une marche sur le chemin de ronde.

De retour vers 17h : un goûter vous attendra à la maison avant le départ.

Formule 3 : Séjour de deux jours

Ce séjour réunit le déroulement des formules 1 et 2, en ajoutant la présentation et la mise en pratique d'autres activités autour du bien-être sur 2 demi-journées.

A pied ou avec des animaux



Adresse : MC Accompagnement, 1989 Route de Charlieu
La Mollerie, 71340 SAINT-BONNET-DE-CRAY - 06 28 30 46
07

Email : mcaccompagnement@gmail.com

Ouverture : Ouvert de mars à décembre sur rendez-vous.