

Prendre soin (de soi d'abord !)

Massage, Yoga & Cercle de femmes

Du samedi 11 au lundi 13 juillet 2020, à Alboussière en Ardèche
Stage réservé aux femmes, avec Fanny et Constance



Prendre soin de soi pour mieux s'ouvrir à l'autre et au monde, voici la piste que Fanny et Constance vous proposent d'explorer pendant trois jours, avec au programme : séances de yoga, ateliers d'initiation au massage, séance individuelle de massage, cercle de femmes et rituels.

Ce stage est ouvert à toutes, sans qu'il soit nécessaire d'avoir déjà une pratique du yoga ou du massage.

*Si vous avez envie de prendre soin de vous, d'accorder du temps à votre bien-être,
Si vous êtes curieuse de mieux vous connaître,
Si vous aimez tisser des liens avec d'autres femmes dans la sincérité et la bienveillance,
Venez vivre avec nous ce temps d'expérimentation et de partage,
Cet espace précieux où nous nous inspirons et nous nourrissons les unes les autres.*

LE PROGRAMME

SAMEDI

Accueil à 9h30
Cercle d'ouverture
Yoga
Déjeuner puis temps libre
Atelier massage
Yoga
Séances massage individuelles -
temps libre pour les autres
Dîner
Cercle

DIMANCHE

Petit déjeuner
Promenade méditative
Yoga
Déjeuner puis temps libre
Atelier massage
Séances massage individuelles -
temps libre pour les autres
Yoga
Dîner
Cercle

LUNDI

Petit déjeuner
Cercle
Yoga
Déjeuner
Atelier massage
Séances massage individuelles -
temps libre pour les autres
Cercle
Fin du stage vers 18h30

Les ateliers d'initiation au massage – avec Constance



Ces ateliers vous inviteront avant tout à explorer le plaisir de masser comme celui d'être massée. La bienveillance, l'écoute, le respect de l'autre et de soi-même seront notre fil rouge. Il s'agit de vous transmettre un savoir-être autant qu'un savoir-faire. Au fil des jours nous visiterons différentes parties du corps, formant une trame qui vous permettra aussi de donner libre cours à votre créativité dans le toucher.

Et pour peu que vous vous preniez au jeu, vous repartirez avec dans les mains de quoi masser vos proches !

Les séances de yoga – avec Fanny



Yoga signifie "unir", "se relier". Celui que je vous proposerai au cours de ces trois jours sera un mélange de Hatha yoga et de Yin yoga, tous deux visant à obtenir une plus grande souplesse de notre corps et de notre esprit grâce aux Asanas (postures), au Pranayama (respiration) et à la méditation.

Nous apprendrons à unir, relier notre corps, notre esprit et notre cœur, en évoluant chacune à notre rythme, en respectant nos limites.

J'aime rappeler qu'une posture parfaite, est une posture parfaite pour soi.

Le cercle de femmes et les rituels – avec Constance



Ce cercle s'inspire de la tradition amérindienne et ses enseignements autour du féminin sacré. **L'espace-temps du cercle nous invite à parler et à écouter, à partager notre expérience et à nous nourrir de celles des autres femmes, à nous accueillir nous-mêmes sans jugement, et à accueillir nos sœurs de même**, dans la sincérité et la bienveillance, chacune avec sa vérité, sa couleur propre. Nous échangerons autour de ce que nous vivons lors des différents ateliers, de ce que cela vient toucher, questionner, révéler en nous. Nous

explorerons également la dimension rituelle (qui peut s'accorder aux croyances de chacune), scellant et célébrant les étapes du processus que chacune vit au sein du groupe.

La séance individuelle de massage – avec Fanny

Chaque participante bénéficiera au cours des trois jours d'une séance individuelle de massage de 30 minutes avec Fanny, qui pratique le massage thaï (massage habillé sur futon, composé essentiellement d'étirements, de mobilisations et de pressions) et crée une séance sur mesure en s'adaptant à vos envies et besoins du moment.

NOS PARCOURS

Fanny Bertrand



En 2012, je sens qu'il manque quelque chose dans ma vie. Je quitte alors mon travail, mon confort et pars en Inde, une terre inconnue, pour mon premier grand voyage. C'est le début d'une magnifique aventure ! En 2013, je suis diplômée en tant que professeur de Yoga Intégral par la Kashmir Shaivism School of Yoga (Himachal Pradesh, Inde). En 2014 et 2016, je me forme et découvre différents yogas : Yoga Iyengar, Yoga Hatha. Dès 2014, je commence à enseigner et transmettre ce que j'apprends au fur et à mesure de mes formations : que **le yoga est un tout**. Il permet non seulement de **se sentir bien dans son corps** mais aussi **d'apaiser le mental, en douceur et à son propre rythme**. Et grâce à mes élèves, chaque jour, j'apprends et je me perfectionne dans ma manière d'enseigner et de pratiquer.

En 2017, je découvre le massage thaï grâce à Constance. Je tombe tout de suite sous le charme. Pour moi ce massage est complémentaire du yoga. **Le massage thaï est une rencontre en mouvement du souffle et de l'être**. Il est souvent décrit comme une **danse méditative**, ou encore comme un **yoga avec partenaire**. En 2018, je suis une formation certifiante auprès de l'école Sensiptraining.

Constance Sinapi



Masser, c'est pour moi créer un espace qui permette au corps de déployer au mieux les trésors de bien-être qu'il sait offrir. Voilà pourquoi je compose des massages sur-mesure, au diapason du corps et confiante en son intelligence et ses capacités d'autorégulation.

Je pratique aussi le reiki, un soin énergétique par imposition des mains, qui se marie par ailleurs très bien avec le massage.

Ce que j'ai aimé apprendre, ce que j'aime pratiquer, j'aime aussi le transmettre.

Je suis donc devenue formatrice en 2019. J'enseigne notamment chez Biopulse Formation Massage (Paris), et j'anime des ateliers découverte à destination du grand public. **Le massage est intimement lié à l'écoute, la bienveillance, l'accueil de chaque personne comme elle est.** Pour moi, **transmettre signifie autant faire vivre ces valeurs** – qu'il me semble urgent de promouvoir le plus largement possible –, **que partager ma pratique de masseuse** et la joie qu'elle m'apporte.

Depuis quelques années, je participe à des stages et des cercles de femmes inspirés d'enseignements amérindiens, et j'y ai beaucoup appris. Sur moi-même bien sûr, mais aussi sur l'incroyable espace de transformation qui s'ouvre quand une parole libre et sincère rencontre une écoute bienveillante. **Toute la beauté et la richesse de ces liens entre femmes, l'incroyable palette des chemins de vie racontés, la profondeur et la douceur de cet amour sororal, voilà ce que j'aimerais partager avec vous lors de ces trois jours.**

Qu'il s'agisse d'une séance de massage ou de reiki, d'un atelier découverte, d'un stage ou d'un cercle de femmes, **mon intention fondamentale est d'accompagner la personne vers un mieux-être en nourrissant son alliance avec son propre corps et sa faculté à être en lien avec elle-même.**

LE LIEU



Nous serons reçues dans un très beau lieu : le Trouillet, à Alboussière en Ardèche. Le bâtiment a été rénové dans un esprit écologique grâce au savoir-faire des artisans locaux, et de nombreuses œuvres d'art ornent les murs. Chaque chambre (que nous partagerons à 2 ou 3 personnes) est équipée d'une salle de bain privative (avec douche, WC et lavabo).

La literie est de très grande qualité, fabriquée artisanalement en Ardèche à partir de matériaux naturels.

Nous disposerons également d'une grande salle pour nos différentes activités.

Nos repas seront préparés par la cuisinière du restaurant du Trouillet, ouvert aux hôtes du gîte et aux clients extérieurs.

A l'extérieur de la maison s'étend un espace naturel de 30 hectares dont une partie est boisée.

Vous pouvez visiter le site internet du Trouillet : <http://www.letrouillet.com/>



LES TARIFS

Tarif du stage tout inclus : 445 € par personne (chèque d'arrhes de 100€ à l'inscription)

Détail : Tarif du stage : 280€ / Tarif de l'hébergement en pension complète : 165€. Ce tarif inclut :

- l'hébergement en chambre partagée les nuits du 11 et 12 juillet (deux à trois personnes par chambre)
- les repas du samedi 11 juillet midi au lundi 13 juillet midi

Possibilité d'arriver la veille et/ou de repartir le lendemain : compter 35€ par nuit supplémentaire et 17€ par repas supplémentaire (petit-déjeuner : 8€).

CONTACTS & INSCRIPTION

Nous accueillerons 10 participantes maximum. Nous nous réservons le droit d'annuler le stage s'il y a moins de 6 inscrites. Si vous avez des questions, si vous souhaitez vous inscrire, n'hésitez pas à contacter l'une d'entre nous :

Constance Sinapi
06 75 71 45 30
sinapi.constance@gmail.com
www.constancesinapi.com

Fanny Bertrand
07 81 20 63 68
yoga.nature@outlook.com
www.yoga-massage-fanny.com

Au plaisir de vous rencontrer et d'apprendre à se connaître !

Constance & Fanny