

Retraite Initiation

Gîte des Rimets, Vercors

Plonger dans le mystère de la Vie !

Une semaine pour se reposer, se ressourcer

Un temps pour honorer sa grossesse

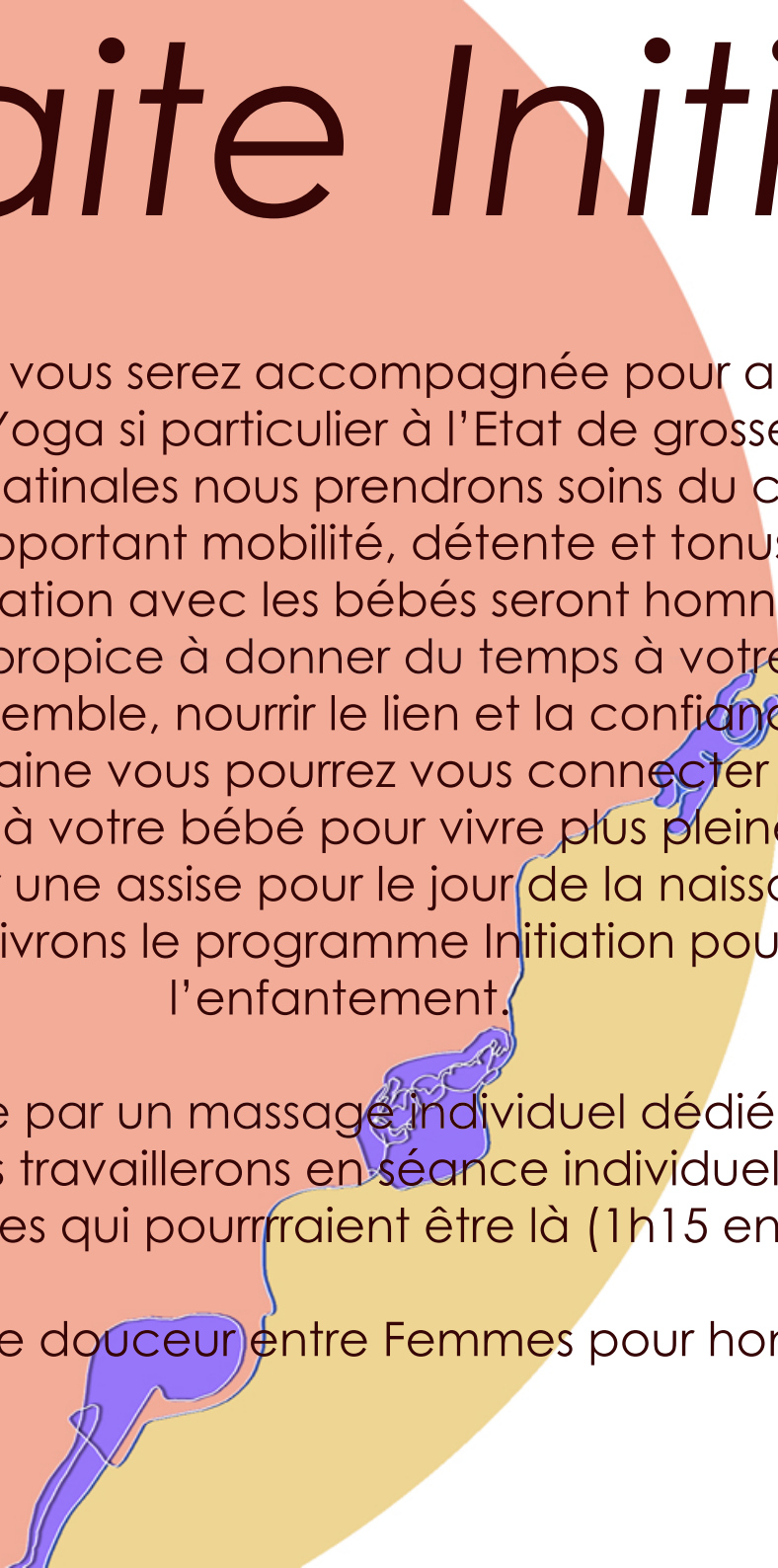
Pour se connecter à son bébé

Un temps pour prendre soin de son
corps avec le yoga de l'énergie

Un temps pour se préparer à
enfanter avec

une approche complète

Retraite Initiation



Au cours de cette semaine vous serez accompagnée pour apprivoiser, savourer cet Etat de Yoga si particulier à l'Etat de grossesse.

Pendant les séances matinales nous prendrons soins du corps en libérant les tensions, en apportant mobilité, détente et tonus. Le lien à et la collaboration avec les bébés seront homniprésents.

Vous trouverez un espace propice à donner du temps à votre couple pour vivre ces expériences ensemble, nourrir le lien et la confiance mutuelle.

Tout au long de la semaine vous pourrez vous connecter à vous-même, à la sagesse de votre corps et à votre bébé pour vivre plus pleinement votre grossesse et trouver une assise pour le jour de la naissance.

Les après midi nous suivrons le programme Initiation pour la préparation à l'enfantement.

Vous serez enveloppée par un massage individuel dédié à la grossesse (1h)
Nous ferons le point et nous travaillerons en séance individuelle ensemble pour lever les blocages qui pourraient être là (1h15 envrion).

Nous vivrons un Rituel de douceur entre Femmes pour honorer la maternité.

Retraite Initiation

Gîte des Rimets, Vercors

Programme

Arrivée le Dimanche soir

Lundi, Mardi, Jeudi

Petit déjeuner

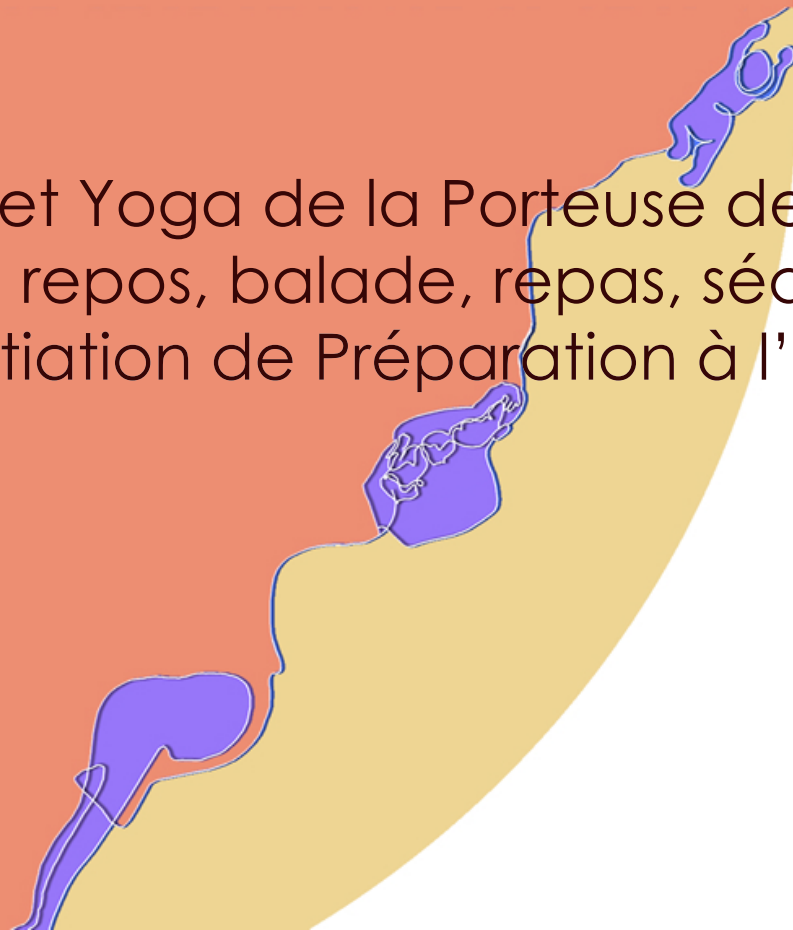
9h30 . Eveil corporel et Yoga de la Porteuse de Bonheur

11h-15h . Temps libre, repos, balade, repas, séances individuelles

15h - 18h . Séance Initiation de Préparation à l'enfantement

Repas et soirée libre

Nuit au gîte



Retraite Initiation

Gîte des Rimets, Vercors

Programme

Mercredi

Petit déjeuner et repas au gîte (ou pique nique)

Libre jusqu'à 14h

14h-18h Rituel entre femmes dédié à la maternité

Repas au gîte et soirée libre

Nuit au gîte



Retraite Initiation

Gîte des Rimets, Vercors

Programme

Vendredi, samedi, dimanche

Petit déjeuner

9h30 . Eveil corporel et Yoga de la Porteuse de Bonheur

11h-15h . Temps libre, repos, balade, repas, séances individuelles

15h - 18h . Séance Initiation de Préparation à l'enfantement en couple

Repas et soirée libre

Nuit au gîte

Fin du stage le dimanche à 16h30

Les compagnons sont invités à pratiquer avec nous toute la semaine aussi bien le yoga du matin que les séances de préparation à l'enfantement. Ils peuvent aussi télétravailler (accès internet sur place) ou faire leur propre programme d'activités (nature par exemple). Je les invite au minimum à nous rejoindre pour pratiquer avec nous à partir du vendredi après-midi pour les 3 dernières séances de préparation qui sont intéressantes à vivre en couple.

Retraite Initiation

Programme du cycle Initiation :

Nous allons alterner moments de pratiques, processus d'expérimentation, apports théoriques et discussions. Je propose une préparation qui est ancrée dans le corps et le vécu, pour trouver la confiance. Je mets à votre disposition des outils pdf et audio qui vous permettront de continuer à pratiquer après la retraite.

lundi : Le chemin de la naissance

Pratique : vivre et sentir son bassin, biomécanique de la naissance, pratique du canal de la naissance, faire la paix avec notre sexe.

Mardi : Les étapes de l'enfantement

Une grande pratique comme une répétition générale, se familiariser avec les états modifiés de conscience de la femme pendant l'accouchement (vivre le Vortex)

Jeudi : Vivre l'intensité de l'enfantement

Pratiques pour aborder l'Intensité sous un autre angle et expérimenter comment être dans tout son potentiel en s'ouvrant complètement à elle. Etablir la confiance et la protection, processus de la douleur, clefs et pratiques pour plonger dans la physiologie, positions d'accouchements

Retraite Initiation

Programme du cycle Initiation :

Vendredi en couple :

Faire famille et les transformations qui amènent à l'accueil du nouvel enfant

Yoga est l'état d'union avec la Vie et le plus vaste que soi. Une séance pour le partager à 2 avec des pratiques de yoga en couple pour consolider la confiance, la communication. Emotions et grossesse, le couple, les métamorphoses individuelles, du couple, et familiales, comment faire corps avec ces processus, amorcer le projet de naissance

Samedi en couple: Préparer l'après, le plan post-natal

Le post-natal selon l'ayurveda, reconnaître et nourrir ses besoins physiques et émotionnels, allaitements

Dimanche en couple : Etre prête (être prêts)

Processus pour libérer le chemin de la naissance à venir, libérer les blocages, les peurs, et autres... Pratiques pour revenir dans son processus physiologique d'enfantement face à un imprévu ou une déstabilisation, un travail d'équipe (place du père, des accompagnants...), intégration de la dynamique transgénérationnelle, pratique de l'ouverture des portes

Retraite Initiation

Témoignages pour le cycle Initiation

''Une séance qui m'a vraiment permis de me projeter et de vivre à l'avance certains passages. Ce moment a été important pour moi. Elle comporte vraiment des clefs, des ressources que j'ai pu remobiliser pendant l'accouchement, comme des repères pour baliser le parcours.''

'' Cette préparation à la naissance que m'a proposé Stéphanie m'a permis de traverser la tempête non pas avec un parapluie mais avec un arsenal «anti-intempérie» J'ai pu courir le marathon, non pas en comptant sur la marque de mes chaussures mais en entraînant mon corps pour l'épreuve et en perfectionnant mes aptitudes mentales (wouah tout ça!). Et si j'ai si bien vécu mon accouchement si rocambolesque et rempli de péripéties, c'est grâce à ton travail. Merci Stéphanie. Top''



Retraite Initiation

Témoignages pour le cycle Initiation

''Pour mon accouchement l'intensité et la persévérance de ma Force Intérieure a été moteur pour garder mon cap tout au long. Cette séance m'a permis le jour J de créer et maintenir ma bulle seule ou en alliance avec mon compagnon.

Nommer les choses en amont m'a permis :

- de prendre conscience de mes idéaux et mes attentes par rapport à l'accouchement à venir et à m'en détacher
- de me préparer à traverser la tempête''



Retraite Initiation

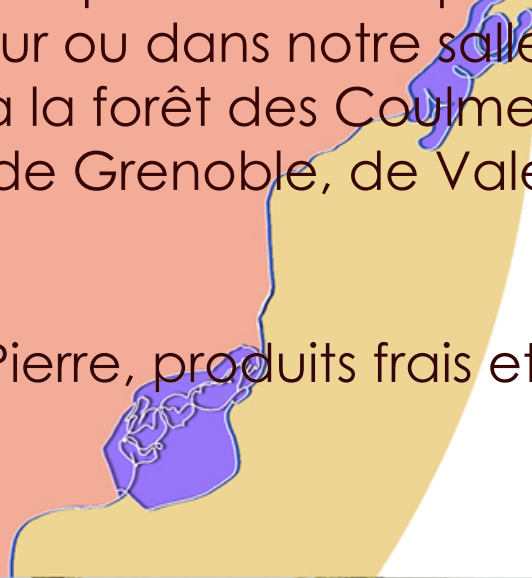
Le lieu d'accueil

Le gîte des Rimets, Rencurel, Vercors

Un vallon préservé et sauvage, un lieu qui invite au repos et à faire le plein de nature. Nous pratiquerons en extérieur ou dans notre salle ouverte sur le paysage face aux montagnes du Vercors et à la forêt des Coulmes.

Nous sommes situés à 1h de voiture de Grenoble, de Valence tgv et 1h40 de Lyon.

Nous dégusterons les bons plats de Pierre, produits frais et locaux au programme...



Retraite Initiation

Tarifs et inscriptions

Enseignement massage séance individuelle et rituel
510 euros

ce tarif s'entend par femme enceinte ou par couple quelques soit le nombre de séances suivies par le compagnon

S'inscrire auprès de Stéphanie par email :

masophroyoga@outlook.fr

ou par téléphone :

06 . 82 . 33 . 74 . 85

La pension complète

560 euros pour les 7 nuits / personnes en chambre couple/ou familiale (possibilité de venir avec des enfants, tarif contacter Pierre)

420 euros en chambres collectives pour les 7 nuits

Nous sommes à votre écoute pour un devis personnalisé en fonction de vos besoins

S'inscrire auprès de Pierre par email :

info@gite-vercors-rimets.fr

ou par téléphone :

06 . 08 . 06 . 95 . 16