

Séminaire

LA SANTÉ, ÇA S'APPREND !



du 20 au 25 août 2023
en Bretagne

avec Christophe Bégot
yoga.christophe-begot.fr
06 99 203 213

Présentation

Le séminaire est né d'expériences et de réflexions personnelles et collectives. La santé, physique et mentale, le bien-être, est une préoccupation au cœur de chacun.e. Étonnamment, en prendre soin, n'est pas enseigné dans le cursus scolaire au même titre que les autres matières. Alors même que la santé est considérée comme "le bien le plus précieux" pour beaucoup d'entre nous.

Membre d'une équipe de formateur.trice.s expérimenté.e.s, Christophe anime des séminaires depuis plus de 10 ans pour de jeunes retraités, une trentaine de groupes, soit plus de 350 personnes. Il vous propose de bénéficier des expériences et des connaissances ainsi acquises avec les stagiaires, lors de ses propres recherches et aussi durant les séances de réflexion en équipe.

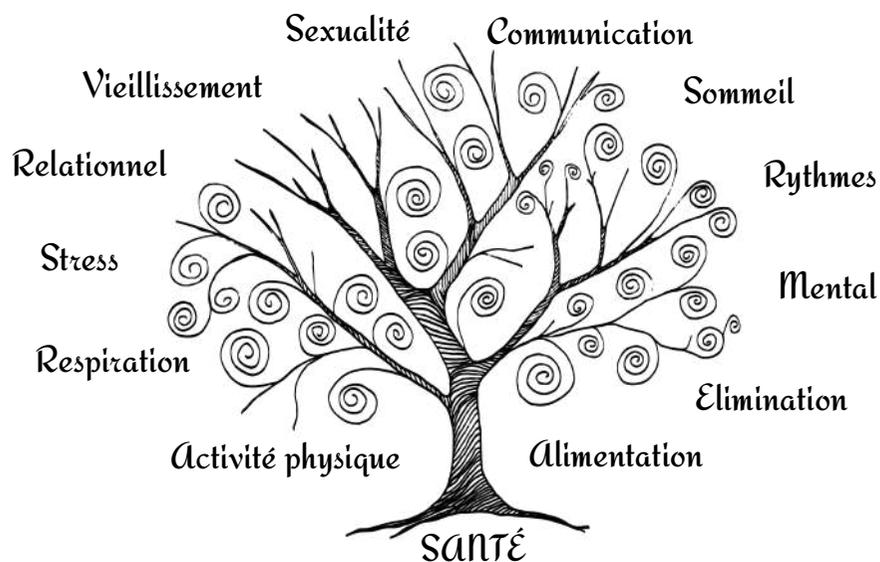
Le groupe est limité à 12 participant.e.s. Le séjour commence à 18h le dimanche et se termine le vendredi à 18h. Le mercredi après-midi est libre.

Intentions pédagogiques

Sensibiliser les participant.e.s à une approche globale de la santé. Leur permettre de gagner en autonomie dans la prise en charge de leur santé. Les amener à devenir acteur.trice de leur santé. Contribuer à une dynamique de groupe et vivre une expérience collective et humaine.

Au programme

Des activités physiques et des relaxations inspirées entre autres du yoga et de la méditation pleine conscience rythmeront chaque journée. Vous aurez la possibilité de participer à la préparation des repas adaptés et préparés par un.e cuisinier.ère. Lors des temps d'étude, nous préciserons la notion de santé selon une approche globale – physique, psychique et affective – en visitant les différents thèmes de la semaine par une reprise des fondamentaux. Nous pourrons nous attarder sur les aspects vous concernant plus particulièrement et ainsi les approfondir.



La méthode présentée, pragmatique et structurante, sera illustrée et enrichie des connaissances et des expériences de vie des participant.e.s et de l'animateur. Pour cette raison une implication à la mesure et au rythme de chacun.e sera encouragée.



Lieu

Le centre de La Bertais, à Vieux-Vy-sur-Couesnon, à 35km au nord de Rennes est une ancienne ferme bretonne rénovée, un espace de nature, apaisant, ressourçant et inspirant. Ainsi l'esprit plus clair, vous serez plus disposé à vous laisser nourrir et enseigner durablement par la connaissance.

L'hébergement sur place est recommandé afin de s'immerger dans le séminaire, en chambre seul, en chambre double ou en camping.

Participation financière

380 € pour l'animation et l'utilisation du lieu

80 à 220 € pour l'hébergement selon le mode

Les membres de l'association des Amis de La Bertais bénéficient des tarifs préférentiels habituels.

160 € pour les repas

Contact

Christophe Bégot

– 06 99 203 213 –

sante@christophe-begot.fr

yoga.christophe-begot.fr

En partenariat avec l'association ESE - Equilibre Santé Energie