

Nature, ouvre-Moi

Cap Méditation

Des escapades pour les personnes désireuses d'apprendre à gérer leur stress, celles qui ont envie de retrouver ou renforcer leur confiance en Soi et aussi celles qui ont envie de créer une relation corps et esprit.

Cap Méditation propose trois formules de stages pour mieux se connaître, découvrir ses réelles possibilités, acquérir plus de confiance en soi et en ses capacités. La connaissance de soi c'est donner à sa vie l'épanouissement qu'elle mérite.

Cap méditation vous propose de vous ressourcer dans un village typique au cœur du Parc naturel régional des Pyrénées ariégeoises, le temps d'un ou plusieurs week-ends.

Ces escapades à la Bastide de Sérou dans un cadre naturel et reposant en chambres d'hôtes vous permettront aussi de jouir d'un grand confort durant votre séjour.

À la rencontre de soi

Vous avez tous connu la tache d'encre que l'on nous montrait et sur laquelle il fallait deviner ce que l'on voyait ? Marine emploie cette technique avec des images en noir et blanc et des images en couleurs pour «jouer» et se retrouver. Dans le cadre naturel et reposant de la Bastide, vous faites l'apprentissage des archétypes, vous effectuez un travail personnel de reprogrammation, vous reprenez plus léger avec la visualisation réparatrice que vous aurez créée.

Sur 2 jours ou 3 jours en week-end.

Déroulement des stages, dates et tarifs sont disponibles sur cap-meditation.com, par mail : info@marinethaysee.com, par téléphone **00 33 561 013 167**.

Les 3 M

Envie de vous poser dans une magnifique région et de vous donner l'occasion d'une respiration ?

Marche Nordique

La marche nordique a été créée par un champion de ski de fond pour pouvoir s'entraîner en toutes saisons, cela vous donne une idée des joies de ce sport...

Marche Consciente

La marche consciente est, elle aussi une méditation. Dans le «zen» il y a une marche que l'on appelle la «marche du tigre», elle nous demande de rester vigilants à nos mouvements, à notre respiration. La marche consciente propose les mêmes observations. Elle nous demande de nous recentrer sur qui nous sommes réellement dans l'instant.

Méditation

Marine pratique une méditation «active» qui grâce au son, au souffle et au mouvement, nous permet de nous libérer des parasites du mental et, dans un deuxième temps, de trouver le silence et l'immobile.

Sur 2 jours ou 3 jours en week-end.

Le Tantra

La découverte de la reliance sexe-cœur et conscience nous donne accès à une énergie que l'on appelle le Tantra.

Animation de groupes de tantra pour femmes afin qu'elles puissent redécouvrir leur côté initiatrice.

Une nouvelle voie où l'expérience sexuelle stimule le plaisir du corps, la joie du cœur et l'extase de l'esprit.

Egalement groupe pour couples.

Sur 3 week-ends de 2 jours.

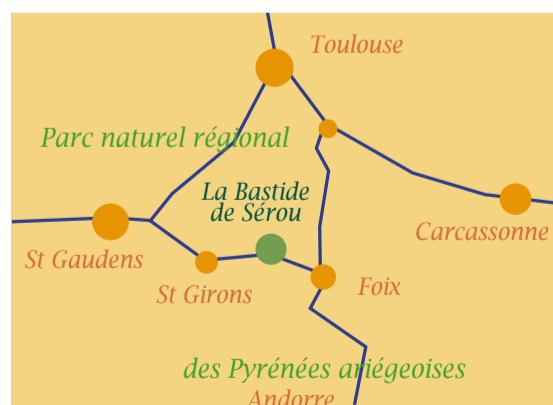


Marine Thaysée est Psychothérapeute spécialisée en Gestalt thérapie, formée également par le docteur Carl Simonton pour la reprogrammation des cellules.

Elle vous accueille dans un cadre unique, elle prend soin de vous. Objectif : votre bien-être.

Votre séjour à la Bastide de Sérou

Chambres et gîte confortables au cœur d'un village ariégeois. Un environnement naturel calme et vivifiant. Des repas concoctés par Aline avec les légumes de son jardin.



Cap Méditation

A 1 heure de Toulouse, entre Ville Rose et Andorre, au cœur du Parc naturel régional des Pyrénées Ariégeoises, le Séronais est la région idéale pour poser quelques jours vos valises dans le Sud-Ouest de la France.

Comment venir :

La Bastide de Sérou est située entre Foix et Saint-Girons, à 80 km au Sud de Toulouse près de la frontière andorrane.

Par train jusqu'à la gare de Foix...

Par avion jusqu'à l'aéroport de Toulouse ou de Carcassonne (Ryanair ou Brusselairlines). Possibilité de venir vous chercher à l'aéroport.

Contacts :

Cap méditation : info@marinethaysee.com <http://cap-meditation.com/contacts/>
Adresse postale : Le Phare, rue d'Arize 09240 La Bastide de Sérou tél. 00 33 561 013 167

09-2012 MAQUETTE

