

# Retraite Slow

Au Logis Ciel & Terre au Meix Saint Epoing 51120

Pour réserver il convient de remplir le formulaire ci-dessous et de le retourner accompagné d'un chèque de réservation de 150 euros.

## Modalités pratiques – Fiche d'inscription

### Dates et tarifs :

---

Du jeudi 13 juillet 18h au dimanche 16 juillet 16h30

Du jeudi 12 octobre 18h au dimanche 15 octobre 16h30

Coût total : 350 euros

Adresse : 4 impasse Rouge Coq 51120 Le Meix Saint Epoing - Après l'entrée dans l'impasse, prendre le chemin à droite qui longe l'étang jusqu'au bâtiment avec un bardage bois.

### Hébergement, repas :

---

Pension complète.

Hébergement au Logis Ciel & Terre en tarif préférentiel : en chambre de 2 (une seule disponible) ou 4 personnes (3 chambres disponibles).

Séjour limité à 8 personnes.

### Équipement :

---

Cahier et stylo.

Chaussons/chaussures d'intérieur.

Nécessaire et serviette de toilette.

Vêtement de pluie, vêtements chauds selon la météo.

Un message récapitulatif plus complet vous sera envoyé quelques temps avant le début du séjour.

### Modalités d'inscription :

---

Votre inscription est validée quand vous fournissez la fiche d'inscription complétée + 1 chèque de 150 euros à l'ordre de Anne-Dorothee Lesergent

Ø En cas de désistement jusqu'à 30 jours avant la date du week end, l'organisateur s'engage à restituer en totalité la somme versée

Ø En cas de désistement moins de 30 jours avant, la totalité de la somme restera acquise.

---

Nom :

Prénom :

E-mail :

Numéro de téléphone :

Pour valider mon inscription :

Je m'inscris pour la (les) date(s) suivante(s) .....

En option :

Je souhaite réserver une séance de naturopathie avec Mélanie BOILEAU - Naturopathe sur un créneau temps libre (50€ supplémentaire)

Je joins 1 chèque de 150 euros (encaissé quelques jours avant le séjour)

Précisez s'il y a des spécificités par rapport aux horaires d'arrivée et en termes d'alimentation :

.....

.....

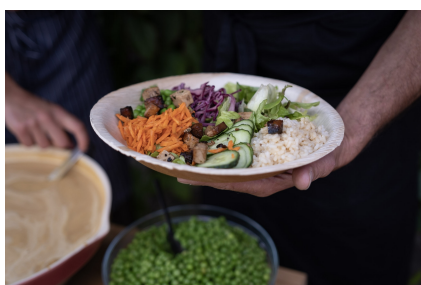
Chèque à transmettre par courrier à : Anne-Dorothee Lesergent 4 impasse Rouge Coq 51120 Le Meix Saint Epoing. La fiche d'inscription peut être transmise par courrier à cette même adresse ou par mail

[logiscieletterre@gmail.com](mailto:logiscieletterre@gmail.com)

Informations pour l'hébergement auprès d' Anne Dorothee 0685417176 [logiscieletterre@gmail.com](mailto:logiscieletterre@gmail.com)

# Retraite Slow

Au Logis Ciel & Terre  
au Meix Saint Epoing 51120



**Objectif :** Prendre le temps de prendre son temps !!!

Faire une pause, suspendre le temps, se relaxer et se ressourcer en plein cœur de la nature marnaise ... Apprendre sur soi, se libérer du poids du quotidien et de la charge mentale ; se laisser guider, s'alimenter de manière simple et naturelle, obtenir des clés et des outils pour accéder à davantage de sérénité, ... Anne Dorothee et Mélanie se feront un plaisir de vous accueillir pendant ce séjour bien-être !!!

## **Programme**

### **Jour 1 : 18h => Arrivée des participants**

- ◆ 18h : Arrivée des participants et installation dans les chambres
- ◆ 19h30 : Repas
- ◆ 20h30 : Cercle de bienvenue et introduction du programme

### **Jour 2 : (9h - 19h30)**

- ◆ 9h : petit déjeuner
- ◆ 10h - 11h30 : bain de forêt et reconnexion à la nature
- ◆ 11h30 - 12h30 : bâton de paroles - échange
- ◆ 12h30 : déjeuner
- ◆ 13h30 : temps libre \* (*en option et sur réservation : séance naturopathie*)
- ◆ 15h30 : Atelier "détox" en douceur et monodiète
- ◆ 17h30 : temps libre\* (*en option et sur réservation : séance naturopathie*)
- ◆ 19h30 : Dîner
- ◆ 20h30 : Relaxation du soir puis temps libre

### **Jour 3 : (9h - 19h30)**

- ◆ 9h : petit déjeuner
- ◆ 10h - 12h : Yoga sur chaise et relaxation
- ◆ 12h30 : Déjeuner
- ◆ 13h30 : Temps libre\* (*en option et sur réservation : séance naturopathie*)
- ◆ 15h30 - 17h30 : Voyage sonore bols tibétains et tambour
- ◆ 17h30 : Temps libre\* (*en option et sur réservation : séance naturopathie*)
- ◆ 19h30 : Dîner
- ◆ 20h30 : Relaxation du soir puis temps libre

### **Jour 4 (9h-16h30)**

- ◆ 9h petit déjeuner
- ◆ 10h - 12h Atelier " Je compose mes menus à la semaine - Batch cooking"
- ◆ 12h30 Déjeuner
- ◆ 13h30 - 16h30 : Cercle de clôture (retour d'expérience, ancrage, améliorations, ...) suivi d'un goûter
- ◆ Départ à 16h30

\* : sur ces périodes de temps libre, il vous sera possible de réserver une séance de naturopathie (supplément de 50€ par séance - sur réservation - à préciser au moment de l'inscription).

Des questions ? Contacter Anne Dorothee par téléphone au 0685417176 ou par mail à

[logiscieletterre@gmail.com](mailto:logiscieletterre@gmail.com)