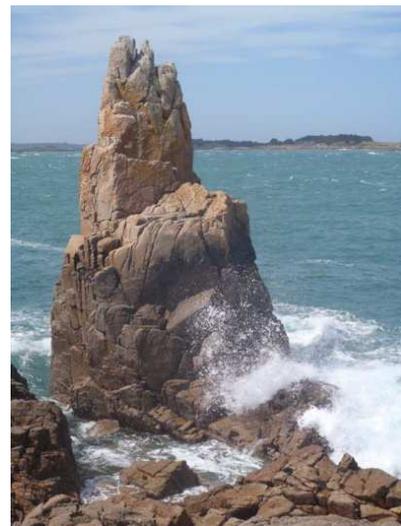


# Présence à Soi...



## Séjour de ressourcement en Bretagne

Ce séjour aux multiples facettes vous accompagnera sur le plus beau chemin qui soit :  
Le chemin qui mène à Soi

**Du 21 au 26 août 2017 \***

**A PAIMPOL (Côtes d'Armor) \*\***

**550€** pour les activités et les soins

**250€** pour l'hébergement

**100€** pour les repas (préparés en commun dans un esprit créatif et méditatif)

Informations : Marie-Pierre 06 30 67 98 62 [marie-pierre.brasier@hotmail.fr](mailto:marie-pierre.brasier@hotmail.fr)

Jean-Marc 06 27 77 28 46 [jean-marc.vignoli@orange.fr](mailto:jean-marc.vignoli@orange.fr)

Inscriptions avant le 1<sup>er</sup> juillet

\* Du lundi 21 août à 8H au samedi 26 août après le petit déjeuner

\*\* La maison du Carrec, 35 rue du commandant Le Conniat, 22500 Paimpol (à côté de l'abbaye de Beauport)

<http://www.maison-hotes-du-carrec-paimpol.com/>

Accompagnement par :

**Marie-Pierre BRASIER** praticienne en Massages Ayurvédiques & Soins Energétiques  
([www.mariepierrebrazier-massage.com](http://www.mariepierrebrazier-massage.com))

**Jean-Marc VIGNOLI** Violoniste «Sur Mesure», praticien en harmonisations corporelles sonores et en musiques de l'âme ([www.eveil-des-sons.com](http://www.eveil-des-sons.com))

**Plus d'informations au verso**

## Contenu du séjour :

Il alliera détente et bien-être ; il alternera douceur et puissance, authenticité et légèreté, temps individuels et collectifs, voyages vers l'extérieur et vers l'intérieur de soi, vers ses profondeurs ; il vous permettra de vous ressourcer, de vous oxygéner, de retrouver votre énergie vitale et votre paix intérieure ; bref, d'avancer en conscience sur le chemin de votre Vie.

Temps collectifs (ajustés en fonction de la dynamique du groupe et de la météo) :

- Parcours musicaux dans des sites initiatiques (forêt / bord de mer / monuments...)
- Baignades conscientes
- Méditations
- Activités créatives & artistiques (mandala éphémère sur la plage...)

Temps individuels :

- Massage ayurvédique
- Harmonisation corporelle sonore
- Musique de l'Âme
- Repos !

**Marie-Pierre** vous guidera dans la Présence à vous-même par la Méditation, les Massages et Automassages Ayurvédiques, les Soins Énergétiques. Elle proposera des ateliers d'automassage, afin que chacun puisse pratiquer à son retour à la maison.

**Jean-Marc** accompagnera le séjour et le chemin de chacun par le chant et les vibrations de son violon. Il jouera et enregistrera des musiques miroir de votre avancement sur le chemin vers le cœur de votre Être. Ces musiques vous seront remises sur CD en fin de séjour ; elles vous permettront, en les réécoutant, d'ancrer un peu plus en vous le travail et les avancées effectuées lors de ces journées.



---

## Bulletin d'inscription

(A retourner à Marie-Pierre Brasier, 14 route de Kervor 22470 Plouezec **avant le 1<sup>o</sup> juillet**)

Nom, Prénom :

Tél :

Courriel :

Adresse :

Je m'inscris pour le séjour « Présence à soi »

Ci-joint un chèque d'arrhes de 300€ (33 %), à l'ordre de Marie-Pierre Brasier

Fait à ..... Le .....

Signature :