



Accueillir 2019 avec joie !

Seul, entre amis ou en famille

Avec Stéphane Ayrault, David Tan,
Jean-Marc Vignoli, Nicolas Cornut & Jean-L Foret

A la Bergerie de Villarceaux (95)

Du 28 décembre 2018 au 1^{er} janvier 2019



Accueillir 2019 avec joie ! Seul, en famille ou entre amis, venez nous rejoindre pour célébrer le passage de 2018 à 2019 ! Nous vous proposons de nous retrouver quelques jours ensemble dans une atmosphère fraternelle, familiale et joyeuse autour de valeurs qui nous tiennent à cœur. Nous fêterons la fin de 2018 et préparerons l'arrivée de la nouvelle année en nous aidant de divers processus créatifs et relationnels. De manière à la fois profonde et légère, nous poserons nos intentions pour 2019, afin que celle-ci débute sur de bonnes bases, que chacun aura clarifiées pour lui-même, en conscience. Nous partagerons aussi des moments festifs, musicaux, de relaxation, des contes de sagesse...

Fortement engagée dans la transition écologique et sociale dans le Val-d'Oise, la Bergerie de Villarceaux, ancien corps de ferme éco-réhabilité, nous accueillera au cœur du Parc Naturel Régional du Vexin français. Avec plusieurs intervenants spécialisés dans les domaines de la méditation, des pratiques corporelles, de la pleine conscience, l'art de la musique, le coaching...

Le contenu du programme : réveils musicaux ou corporels, méditations, respirations, pratiques corporelles, ateliers créatifs, chants, jeux, célébrations, balades musicales, contes de sagesse, relaxations sonores... En parallèle du programme adulte, des ateliers sont également prévus pour les enfants qui le souhaitent.

Nous vous rappelons que les mineurs sont placés sous la responsabilité de leurs parents.

Les intervenants :



Stéphane Ayrault est life coach, conférencier et enseignant dans les domaines du développement personnel, de la connaissance de soi, du yoga et de la méditation. Il a oeuvré pendant une vingtaine d'années au sein de la Fondation Internationale de l'Art de Vivre en tant qu'enseignant, responsable européen de la formation des professeurs internationaux de l'Art de Vivre et directeur des antennes marocaine, luxembourgeoise et portugaise. Ayant parcouru un véritable chemin de sagesse au service des autres depuis plus de 30 années, Stéphane accompagne, avec beaucoup d'humanité et de bienveillance, les personnes à franchir un cap dans leur vie personnelle et à vivre la vie à laquelle elles aspirent. Stéphane a également enseigné plusieurs programmes destinés aux parents et aux enfants. Il anime mensuellement l'émission Sagesse sur Radio Médecine Douce en compagnie de Nathalie Lefèvre.

<https://www.stephaneayrault.com/>

David Tan est Coach de vie et Ostéopathe DO formé à Paris. Il explore avec passion le perfectionnement personnel et l'art de guérir depuis 25 ans. En tant que professionnel de santé, Ostéopathe DO et Kinésithérapeute DE, il a effectué plus de 32 000 consultations avec des patients de 80 nationalités différentes. Sa passion pour les voyages et le travail l'a amené à découvrir plus de 70 pays au cours des 25 dernières années. Il a toujours dans ces aventures et ses voyages recherché à expérimenter les nombreuses méthodes naturelles utilisées par les différentes cultures et traditions pour prospérer. Son propre voyage intérieur l'a amené à pratiquer la méditation, la pleine conscience et les thérapies émotionnelles pendant plus de 15 ans. David est également instructeur de kitesurf, ceinture noire de Karaté Shotokan et instructeur Systema (art martial russe). Son approche transdisciplinaire l'a amené à élaborer et à synthétiser le meilleur des outils de régénération de ce monde pour retrouver la santé et la vitalité. Partager et transmettre au plus grand nombre comment se recharger naturellement pour accomplir leurs projets de vie donne sens à la vie de David et valeur à ses actes.



<http://lifeforcewithyou.com/>



Jean-Marc Vignoli est musicien. Après une double formation de violoniste et d'ingénieur et un long parcours dans l'industrie, il a (re)découvert le chemin de son expression créative. Ainsi, depuis une dizaine d'années, il vit et partage les mystères du son, de l'improvisation, et de la créativité. Il a enregistré plusieurs CD. Ayant pris conscience de la dimension thérapeutique de la musique, il a orienté son activité vers la dimension du son qui apaise, qui soulage, qui harmonise, et qui participe à une transformation et une guérison de l'Être dans une intime reliance avec la nature.

<http://eveil-des-sons.com/>

Nicolas Cornut est Gestalt-thérapeute (certifié de l'Ecole Parisienne de Gestalt), coach, clown, metteur en scène et anciennement réalisateur. Il s'est spécialisé dans les processus corporels. Il accompagne individuellement les personnes désirant faire un travail en Gestalt-thérapie et en tant que coach, amène chacun à prendre conscience de ses ressources. Il est formateur à l'IFFP (Institut Français de Formation Psycho-corporelle), à l'Ecole Supérieure de Commerce de Troyes et a fondé le Miroir du Clown où il anime la plupart des stages proposés.



<http://clown-gestalt.fr>



Jean-Louis Foret est énergéticien et enseignant de yoga. Au carrefour de son parcours de soins énergétiques et du métier de musicien professionnel qu'il a exercé durant vingt années, il a tout naturellement orienté son travail vers le soin sonore, merveilleux outil de lâcher prise. Il propose d'expérimenter les dimensions de l'écoute de façon globale ; les perceptions extérieures par le biais des 'bains sonores' et les perceptions intérieures à l'aide de 'l'approche corporelle' - yoga de la non-dualité. (transmise par J Klein). Ces deux 'outils' se révèlent très complémentaires pour accueillir avec attention et bienveillance ce qui est à vivre.

<http://jeanlf.wixsite.com/praticien-energetic>

Infos pratiques :

Dates : du vendredi 28 décembre 2018 au mardi 1^{er} janvier 2019

Lieu : La Bergerie de Villarceaux - 95710 Chaussy ; plan d'accès en cliquant [ICI](#)

En savoir plus : <http://www.bergerie-villarceaux.org/>

Hébergement : le gîte de la Bergerie est composé de chambres de 2, 3 ou 4 personnes en lits simples et superposés. Chaque chambre dispose d'une douche et les toilettes se situent sur le palier. Services inclus : draps, linge de toilette et de maison, ménage de fin de séjour.

Pensez à amener : vêtements chauds, lampe torche, tenues dans lesquelles vous êtes à l'aise pour les pratiques corporelles, une tenue plus habillée pour le repas de réveillon si vous le souhaitez, et vos instruments de musique si le cœur vous en dit !

Tarifs retraite & hébergements

Partie retraite :

Adulte seul : 280€

Tarif groupe : 20€ de moins à partir de la 2^{ème} personne (260€)

Enfant de 5 à 13 ans (inclus) : 220€

Moins de 5 ans : gratuit

Partie hébergement :

Tarifs hébergement en pension complète, repas du réveillon compris : de 292€ en chambre à plusieurs (3 ou 4) à 350€ en chambre à 2 (lits superposés).

Merci de nous contacter pour les enfants de 0 à 3 ans et pour les chambres de 5.

Modes de règlement : par chèque ou virement. Possibilité de régler une partie en chèques ANCV et de régler en plusieurs fois pour ceux qui le souhaitent. Votre inscription ne sera effective qu'une fois le bulletin d'inscription et l'acompte reçus.

Navettes : pour ceux qui viennent en transport en commun, une navette sera mise en place depuis la gare de Cergy-le-Haut à 18h le 28 décembre. La navette retour partira de la Bergerie à 12h le 1^{er} janvier. Dans la limite des places disponibles.

Repas : un soin particulier sera apporté à la nourriture, biologique et végétarienne. Le repas du Réveillon sera bien sûr particulièrement festif, avec vin sans alcool pour célébrer le passage à la nouvelle année.

Ils nous accompagnent et nous soutiennent



SORTIR ZEN

Contactez-nous ☺

Equipe Sensorialys : contact@croisieresensorialys.com

09 66 85 17 18

Plus d'infos [ICI](#) ou [LA](#)
