



Reconnexion à Soi

MÉDITATION PLEINE CONSCIENCE,
MASSAGES, ÉQUILIBRAGE ÉNERGÉTIQUE ET
ÉVEIL CORPOREL

Un séjour pour Être dans l'Instant

sur l'île d'ÉGINE en Grèce

DATES

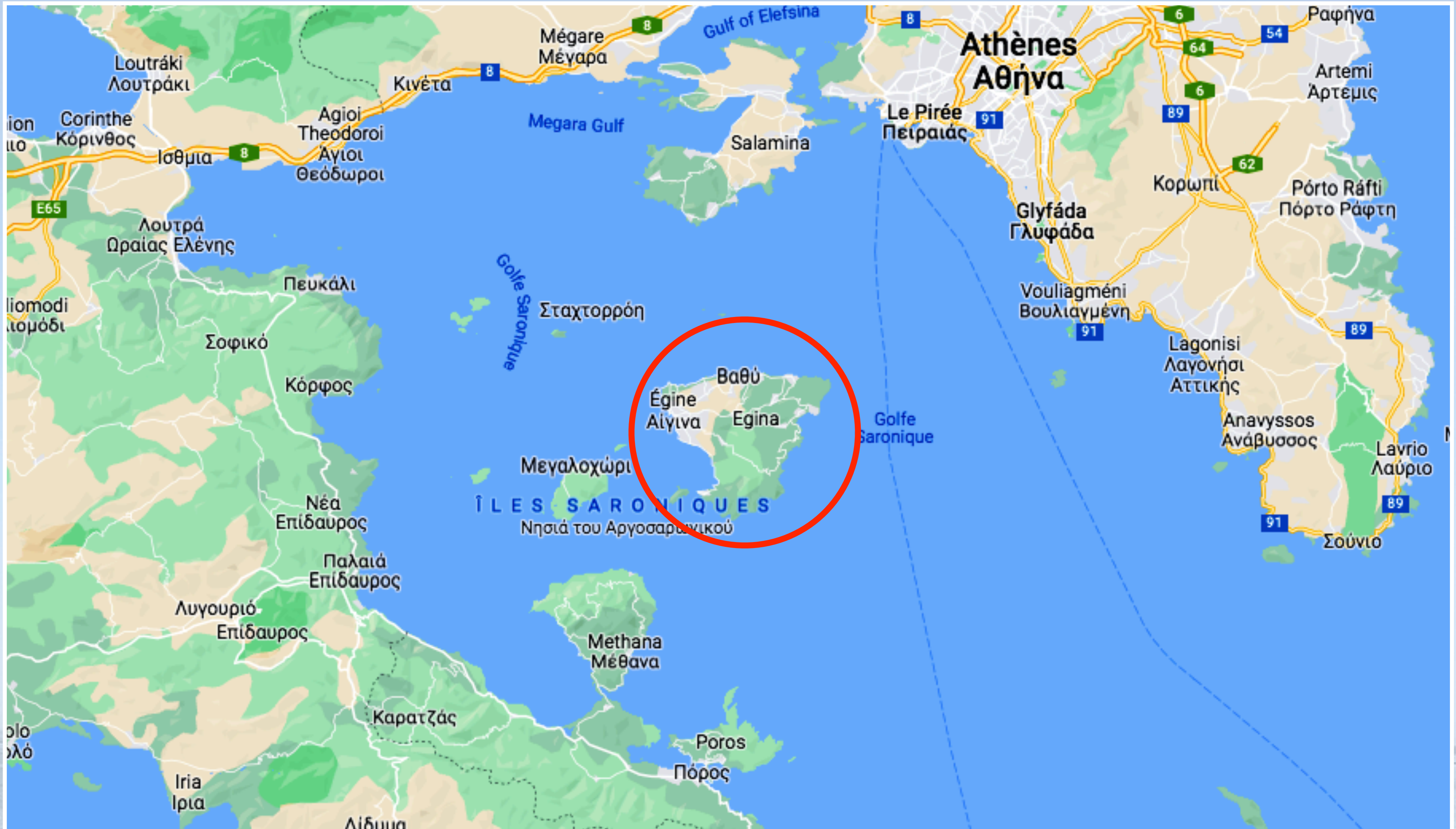
du 28 avril au 7 mai 2027

(incluant 3 jours à Athènes)

Organisé par Monique SAPENA et Gilbert DROUIN

Intervenante: Laurence GARRÉ

Bienvenue sur l'île d'Égine



Nichée le long du Golfe Saronique, elle s'étend sur 85 km² et possède des côtes longues de 57 Kms. Entourée des eaux bleues de la mer Egée et à seulement une heure de bateau d'Athènes, Égine est appréciée des athéniens et des voyageurs.

Discrète, cette île grecque possède un charme fou et une nature encore préservée des grands hôtels ou clubs que l'on peut voir ailleurs. Alors avant qu'il ne soit trop tard, partez découvrir ce trésor caché.



Monique



Laurence



Gilbert

Monique SAPENA

Tout au long de ma carrière je me suis attachée à comprendre l'être humain et à l'encourager à trouver la meilleure version de lui-même. Je me suis ensuite tournée vers des formations de radiesthésie, équilibrages énergétiques, différentes techniques de massage et c'est devenu une évidence.

L'amour bienveillant, le respect de soi, des autres, le lâcher prise... favoriser le bon équilibre physique, mental et émotionnel par une bonne circulation des énergies... C'est tout cela qui donne tout son sens à ce que je propose en séances dans l'écoute et le respect des attentes particulières de chacun.

Laurence GARRÉ (intervenante)

Du milieu aéroportuaire, mon parcours professionnel a changé de direction en 2002, suite à une expérience personnelle de transformation intérieure. En quête de sens, j'ai été guidée vers la découverte d'outils de coaching, et de pratiques telles que le yoga, QiQong, Tai-chi, méditations, géobiologie, massages...

En 2006, j'ai commencé à accompagner les personnes individuellement dans leur cheminement vers un mieux-être, tout en continuant l'exploration de diverses approches. Aujourd'hui, et ce depuis 2019, en tant qu'intervenante lors de séjours à thèmes en France et à l'étranger, j'ai le plaisir de transmettre et de partager avec vous, le fruit de mes expériences à travers l'animation d'ateliers d'éveil corporel et de méditation.

Au plaisir de faire votre connaissance et de vous accompagner lors de votre séjour.

Gilbert DROUIN

Mon métier de caméraman et de réalisateur m'a permis de découvrir le monde sous toutes ses facettes. Malgré les guerres, la précarité et la souffrance de millions de personnes, j'y ai rencontré des êtres lumineux qui aspirent à vivre dignement. Je suis passionné par la Vie, par l'être humain et son évolution, par tout ce qui peut améliorer sa qualité d'être et son potentiel. Je pratique la méditation pleine conscience depuis plusieurs années et j'utilise des outils comme le reiki et le chamanisme traditionnel des amérindiens du Québec pour donner des soins.

Méditation pleine conscience

Notre relation à un monde de plus en plus complexe, un rythme de vie qui s'accélère fait que nous finissons par perdre nos repères. Il faut alors prendre du recul et revenir à une simplicité de vie et se « reconnecter » au moment présent.

La méditation ne peut réellement s'expliquer par des mots, **elle demande à être expérimentée pour en ressentir les bienfaits.** Nous ne vivons pas pleinement le moment présent suite à nos problèmes du passé et à l'inquiétude du futur, mais **la vie se vit maintenant et la méditation nous apprend à lâcher prise pour être dans l'instant.**

Ce n'est pas une démarche intellectuelle mais une démarche d'expérience personnelle. C'est observer simplement ce qui est, sans jugement et sans effort, avec patience et bienveillance. **C'est être présent et accueillir l'expérience du moment que nous sommes en train de vivre, sans filtre, sans attente particulière.**

Nous devons juste choisir vers quoi nous voulons aller...

Massage et équilibrage énergétique

Le massage procure des bienfaits physiques et des bienfaits psychologiques, c'est connu depuis la nuit des temps.

Techniquement, le massage active le système nerveux parasympathique et réduit la sécrétion de cortisol, l'hormone associée au stress. **Il a pour action de libérer les « bonnes » hormones et nos hormones sont les chefs d'orchestre de nos émotions.**

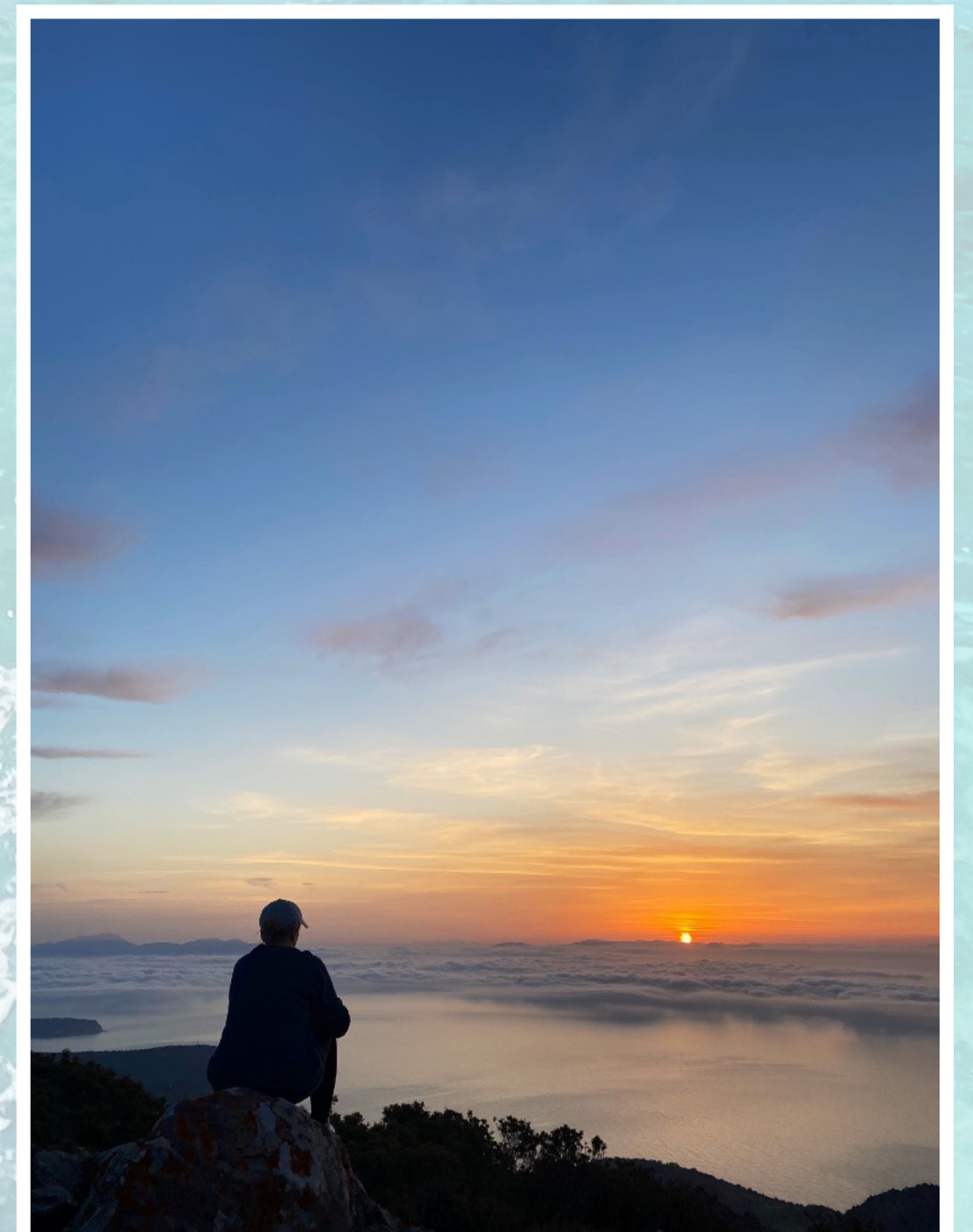
Rétablir le courant de la force de vie et la polarité est reconnu comme l'un des outils les plus puissants dans l'approche holistique de la santé en permettant la libération des blocages d'énergie qui sont, le plus souvent, des blocages d'origine émotionnelle provoqués par les soucis, le stress, les peurs, les tensions...

Les massages ont pour but d'apaiser, de rééquilibrer les énergies, de favoriser le lâcher prise ... mais chaque massage est particulier, il tient compte des attentes de la personne, de ses ressentis. Le corps s'exprime ... les mains écoutent.... les mains savent... les mains parlent. **C'est une rencontre avec l'univers sensoriel et énergétique au travers du toucher pour une détente en profondeur et un bien-être global.**

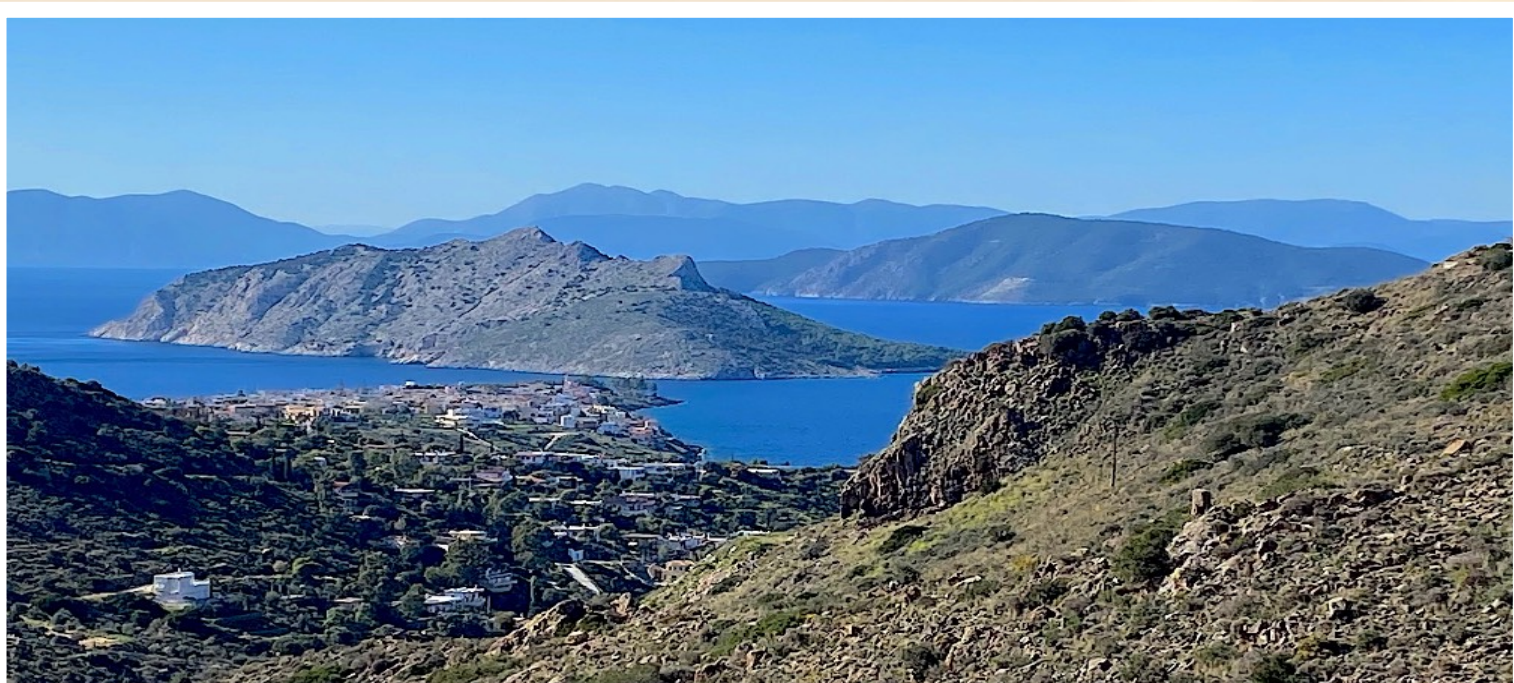
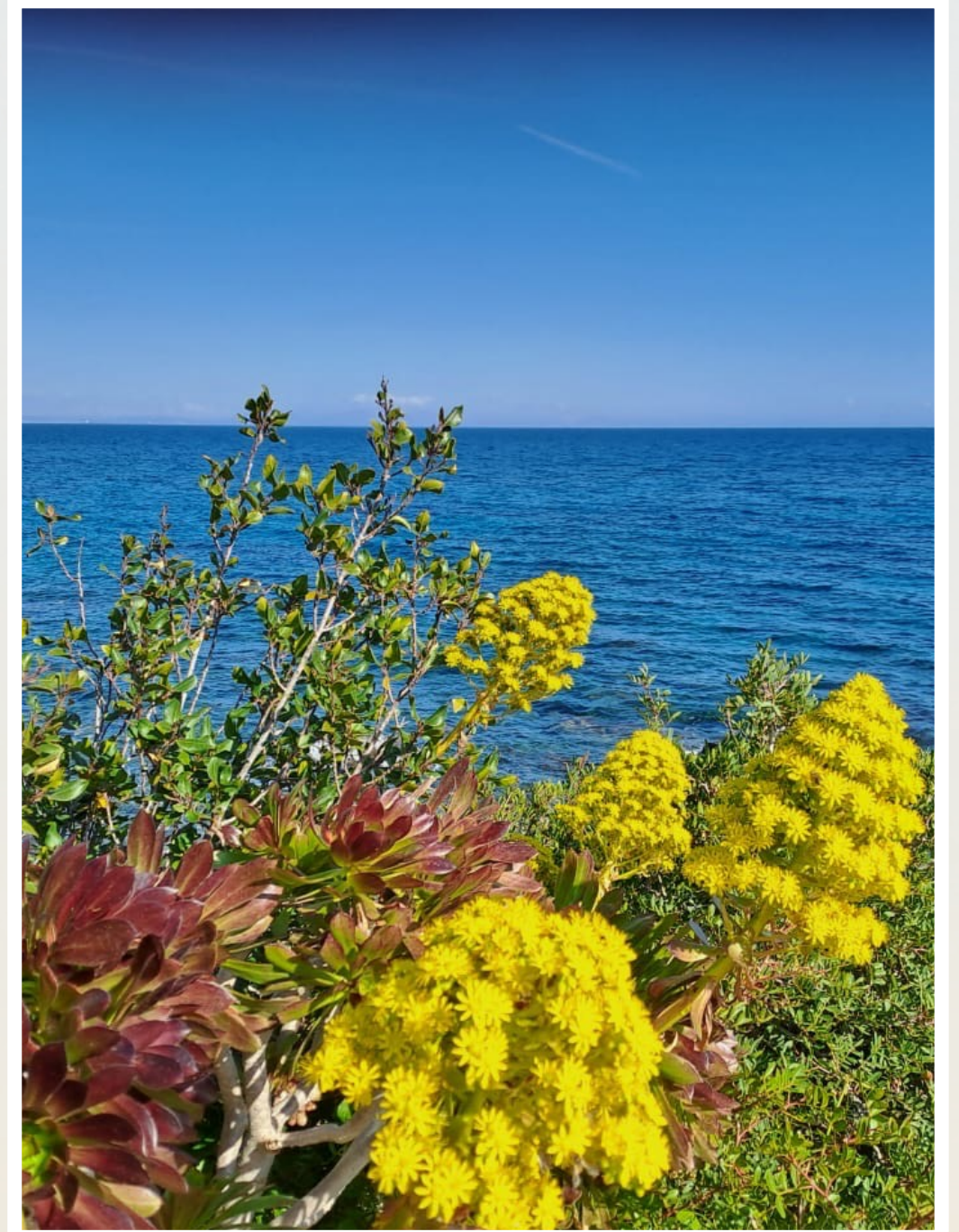
Éveil corporel

L'éveil corporel pour votre séjour à EGINE, a été conçu pour vous accompagner dans la libération des tensions de diverses origines et de vous amener à plus de présence, à accroître vos perceptions pour entrer en méditation avec fluidité.

En fonction du groupe, nous pratiquerons les auto-massages, étirements, cohérence cardiaque, quelques postures de yoga, QiQong, l'alliance du souffle et du mouvement.



L'ÎLE D'EGINE EN IMAGES



Agia Marina
Lieu de votre séjour

DÉTAILS et TARIFS

À partir de **1315€** / personne

10 jours et 9 nuits - Minimum de 6 participant(e)s

Journée type

- Découverte des sentiers de la culture (randonnées/méditations)
- Visite/méditation au Temple d'Aphaia (Agia Marina)
- Sortie en mer et baignade (en fonction de la météo)
- Découverte de la gastronomie locale
- Et plus encore...

Ce tarif comprend:

- Massages et soins énergétiques avec Monique
- Méditations guidées avec Laurence et Gilbert
- Ateliers d'éveil corporel avec Laurence
- Tour de ville d'Athènes en bus
- Hébergement (9 nuitées) en occupation double
(possibilité occupation simple avec supplément)
- La demi-pension à ÉGINE (petit-déjeuner et diner + 1/4 de vin)
- Sortie en mer (en fonction de la météo)
- Le ferry A/R entre Athènes et Égine

Ce tarif ne comprend pas :

- Le billet d'avion et les transferts en métro
- Les repas à Athènes
- Les autres boissons

