



## Une parenthèse ressourçante et vitaminée

Bienvenue,

Je suis ravie de vous présenter ce séjour qui me tient à cœur.

J'ai eu envie de proposer des WE Illuminés, pour vous permettre de faire une pause dans ce monde trop speed et prendre soin de vous, en utilisant des outils puissants de mieux-être et de bien-être afin de vous retrouver dans une bulle de sérénité avec une confiance en vous maximale.

Cette retraite est une invitation au ressourcement dans un cadre magnifique. Soutenue par les grands principes de différentes techniques, venez booster votre énergie à travers le yoga, la digitopuncture, la visualisation, la méditation et l'alimentation, et plus encore...À la fois relaxante et dynamique, cette retraite sera un parfait moment de ressourcement.

**L'occasion idéale de prendre soin de vous et de votre énergie vitale en vue du changement de saison !**

1

### Un lieu inspirant

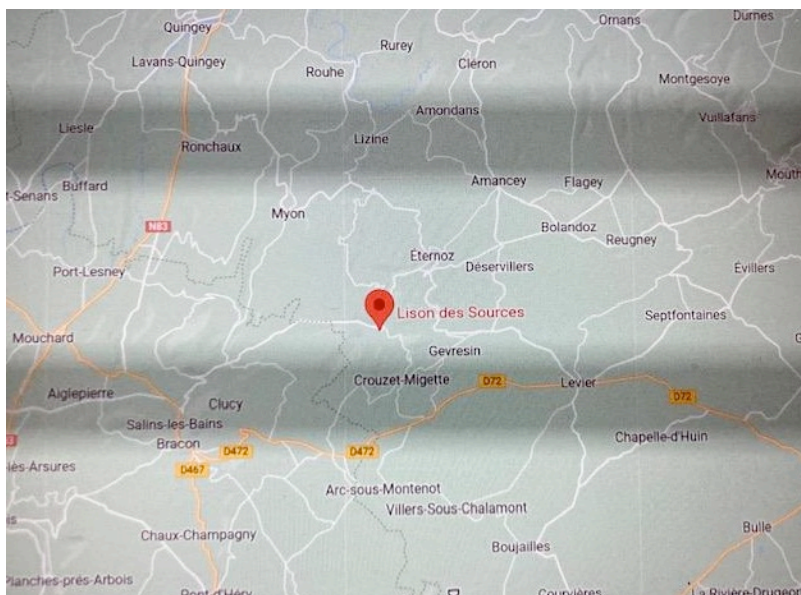
« Lison des Sources »

Dans un écrin de nature, l'éco-lieu "Lison des Sources" est un ancien Prieuré construit sur un parc d'un hectare arboré offrant des espaces de détente ombragés. Il a été aménagé pour héberger des stages et séjours pour celles et ceux qui recherchent un temps de créativité, d'intériorisation et de démarche bien-être. Le prieuré est une bâtisse ancienne, qui comme beaucoup aux alentours, était autrefois un corps de ferme avec une partie d'habitation. Sa dernière propriétaire née au XIXème siècle a souhaité la léguer à son confesseur, avec charge pour lui d'en faire don à l'Église après y avoir terminé ses jours. Ainsi, il fut transformé en couvent abritant des sœurs bénédictines. Dans les années 70 un jeune architecte de Besançon, Claude Charnassé, a reçu commande pour y créer 12 cellules monastiques. Dans son évolution s'est ajouté un atelier tour à tour iconographique, de dorure, et de presses pour imprimer en braille les revues de Bayard jeunesse et autres publications. La chapelle est aujourd'hui une grande salle de pratique, l'atelier

est mis à disposition de plusieurs stages, pour des temps de créativité, aquarelle, icônes, ou des stages pour enfants et adolescents de l'association Plumae. L'accueil de personnes à mobilité réduite honore la mémoire de celles qui ont conçu ce lieu pour permettre à des personnes handicapées d'avoir accès à la vie de moniales, expliquant la présence d'un ascenseur encore en service. Les chambres sont rénovées au fur et à mesure des besoins et de l'évolution du lieu. Les sanitaires de la partie ouest ont été rénovés sur les deux étages en 2018. Les ouvertures du Rez de Chaussée apportent depuis ce printemps 2021 un supplément de lumière, tout en gardant trace des vitraux d'autrefois.

Vidéo de présentation du lieu : <https://www.lisondessources.com/le-lieu-1>





Adresse : Gîte : LISON DES SOURCES

Lison des Sources 19 grande rue 25330 NANS-SOUS-SAINTE-ANNE

#### En voiture :

A 45 minutes de Besançon.

A 40 minutes de Pontarlier.

A 45 minutes de Valdahon.

A 40 minutes de Poligny.

Indications pour l'arrivée en voiture : vous suivez les pancartes touristiques "Taillanderie Sources du Lison".

A Salins il faut d'abord suivre la direction "Ornans"(D492) Repères dans le village: nous sommes presque en face du restaurant "chez Roméo et Patricia" et proche de la route qui mène à la Taillanderie. Quand on vient de Besançon ou Pontarlier : on passe devant l'église, puis direction Salins, on passe devant la mairie qui est sur la droite et la fromagerie sur la gauche, et, passé le pont et le virage, on entre dans le lotissement par la suivante à gauche.

Depuis Salins les Bains, on tourne à droite pour entrer dans le village.

Dans les deux cas on traverse le petit lotissement et on tourne à gauche en arrivant sur le "T". le prieuré est juste après la fontaine.

par souci de bonne entente au sein du village, nous veillons à ne pas occuper tout le parking.

#### En train :

Les gares aux alentours : Mouchard / Poligny / Besançon / Pontarlier / Valdahon / Frasnes

Le lieu d'accueil Lison des Sources est situé dans l'Ancien prieuré, 19 grande rue à Nans-sous- Ste Anne  
(40km au sud de Besançon, 13 km de Salins les Bains)

#### **TRAIN -- VOITURE -- COVOITURAGE**

Par le train: gares de Mouchard . Services taxi: vous renseigner auprès des compagnies locales. Nous effectuons une navette en fin de journée si vous êtes plusieurs à des horaires

différents, ou à l'heure de votre train si vous êtes la seule personne que nous avons à aller chercher. 16€/trajet/personne

## Le planning

### Vendredi 14 octobre

- 16H ACCUEIL ET PRISE DE POSSESSION DES LIEUX
- 17H30 CERCLE DE PRESENTATION
- 19H30 REPAS
- 20H30 SOIREE SURPRISE

### Samedi 15 octobre

- 7H HARMONISATION DU GROUPE
- JE RESPIRE POUR ETRE...EN VIE
- SENTIR SES CELLULES VIVANTES
- CHANGER D'ENERGIE EN 3 MINUTES SEULEMENT
- 10H30 MARCHE CONSCIENTE ET BRUNCH
- 14H S'ANCRER ET SE CENTRER POUR AUGMENTER SA CONFIANCE EN SOI
- ATELIER L'ATTITUDE POUR LA CONFIANCE
- RESENTIR LES ENERGIES
- LACHER PRISE
- 19H30 REPAS
- 20H30 SOIREE SURPRISE

### Dimanche 16 octobre

- HARMONISATION DU GROUPE
- JE RESPIRE POUR ETRE...EN VIE
- ATELIER J'AIME LE FROID
- ESTOMPER SES EMOTIONS
- MAITRISER SES PEURS
- CONNAITRE SES TALENTS
- 11H BRUNCH
- LACHER PRISE
- PASSER A L'ACTION POUR UNE VIE LUMINEUSE
- 15H CERCLE DE FERMETURE
- 16H FIN

Au fur et à mesure de la préparation de ce Week-End, et en fonction du temps lors de ce Week-End, les ateliers peuvent être interchangeables, les journées modifiées mais cet aperçu reste la base du Week-End...

## Les repas

Il vous sera proposé un brunch, un dîner et des collations. Certaines pratiques de respirations se pratiquent à jeun, donc le brunch aura lieu suite à la pratique du matin. Autour de 10h30 / 11h. Pour celles et ceux qui auraient peur du petit creux au réveil, des fruits bio et des encas seront à disposition en tout temps, ainsi que de la tisane à volonté.

Juste après la pratique matinale et pour patienter jusqu'au brunch, nous proposerons un smoothie énergétique de fruits et légumes frais.

En après-midi, des collations santé seront à votre disposition (boules d'énergie, fruits).

Les brunch comme les dîners seront végétariens et cuisinés avec des produits locaux. Merci de nous faire part de vos allergies éventuelles lors de l'inscription.

L'ensemble sera préparé par Sandrine, la maitresse des lieux, merci de tout coeur.

## Qui suis-je ?



Je m'appelle Anne Laure,

Je suis coach wellness et énergétique.

Issue du domaine du sport, j'ai beaucoup bougé en France pour développer diverses activités autour du corps, du mouvement, de la santé et du bien-être profond. Jusqu'au jour où j'ai réalisé que la guérison était en moi et qu'il fallait mettre des actions en place personnellement afin de profiter pleinement de mon potentiel de vie. J'utilise différentes techniques complémentaires afin de développer la confiance en soi et l'écoute intérieure, afin d'« Illuminer Ma Vie »

Au plaisir de partager un moment avec vous.

Anne Laure

Trousseau      A prévoir dans vos valises :



- > Tenues confortables pour les pratiques physiques et la relaxation >
- Votre tapis préféré
- > Un plaid pour être confortablement installée durant les relaxations et soirées surprise
- > Une bouteille réutilisable pour boire de l'eau ou des tisanes
- > Un carnet et des stylos qui pourront vous servir durant les différents ateliers
- > Vos chaussures de marche afin d'être à l'aise pour la marche en conscience
- > Votre maillot de bain et serviette pour l'atelier du froid (prévoyez...mais peut être que vous ne vous en servirez pas).
- > Penser à prendre votre tapis, Zafu etc... si vous le souhaitez. Tapis à prêter sur place pour ceux qui viennent en train afin d'éviter de vous encombrer.

Mais encore...

- > une paire de draps plats qui peuvent convenir pour lit simple ou double
- > vos serviettes et affaires de toilette. nous vous demandons d'utiliser du savon plus écologique que le gel douche.

Diverses Informations :

- > Vous pourrez trouver dans l'armoire de service: oreiller ou couverture supplémentaire, sèche-cheveux et autres petites choses utiles.
- > N'apportez ni bouilloire ni encens ni bougies, proscrits dans les chambres.
- > La maison est non fumeur, de même que les abords.
- > Pour l'extérieur prévoyez des **chaussures** adaptées pour les sentiers dans le bois, et ce qui sert à vous protéger du soleil: lunettes, chapeau...et de la pluie...
- > Pour l'intérieur: dans la maison nous circulons en **chaussons**.
- > Attention, il n'y a pas de distributeur de billets dans le village, merci de prévoir.

**Tarifs (par personne) :**

**Prix Exceptionnel pour ce WE illumine Ta Vie 222€ ...** 30% du prix devra être payé par virement bancaire (soit 66€) au moment de la réservation pour valider votre place au Week-End. Le reste pourra être réglé directement sur place.

**Ce qui est inclus :**

- > L'hébergement (2 nuits)

- > Thés, tisanes, smoothies énergétiques frais et collations santé
- > Brunch du matin et repas du soir
- > Pratiques en extérieur
- > Pratiques en intérieur
- > Méditations
- > Des ateliers complets en journée et des surprises en soirée

### Ce qui n'est pas inclus :

- > Le transport jusqu'au gîte (covoiturages possibles)

### Contacts et réservations :

<https://alcoach.fr/formations/week-end-transformationnel/>

Anne Laure Haye 06.12.01.07.11