



3 jours pour se ressourcer

# Balade et méditation dans le massif du Sancy

du sam 18/10 au  
lun 20/10/2025

Profiter de l'instant présent  
en lien avec la nature



Oser prendre du temps pour soi  
et vivre pendant 3 jours  
un rythme différent

S'accorder une pause  
dans le tourbillon de la vie,  
et respirer l'air des volcans du Sancy.

Un temps unique pour se retrouver et  
accueillir ce que nous sommes avec  
bienveillance

En petit groupe !  
(maxi 10 personnes)



## Les activités

Méditation pleine conscience  
Sophrologie  
Psychologie positive



- Balade-randonnée
- Gi gong
- Mindful yoga
- Marche méditative
- Repas en conscience
- Atelier des 5 sens

## Les animatrices

### Christine Tournaire

Coach Maître praticien PNL  
Consultante - Formatrice  
Instructrice Méditation Pleine conscience  
Animatrice Yoga du Rire

### Anic Brionne

Sophrologue Humaniste Expert  
Instructrice Méditation Pleine conscience  
ancienne Infirmière DE

Demandez-nous le programme détaillé



Christine TOURNAIRE  
Tel 06.71.63.72.58  
ctournaire@hotmail.com



Adresse du lieu du stage :  
Les Moulinières  
Méjanesse à Saint Sauves d'Auvergne (63)  
à 10 min de LA BOURBOULE et du MONT DORE

Scannez le QR code pour nous envoyer un mail