

Séjour« Plénitude » A Puivert, en Haute Vallée de L'Aude Du 13 au 20 juillet 2024

**Un chemin d'intégration
Corps-Cœur-Esprit**



Programme détaillé du séjour et description des ateliers proposés au Gîte de l'Oiseau libre, Puivert.

Le gîte est situé dans un écrin de verdure, à l'intersection de nombreux sentiers de randonnées et des châteaux cathares. C'est un ancien hôtel, un lieu authentique, de convivialité et d'échange. La salle à manger est baignée de lumière et de chaleur avec ses baies vitrées, la cuisine est équipée pour la préparation de vos repas.



La terrasse où vous pourrez vous relaxer offre un panorama sur le château de Puivert qui est bien préservé et sur la rivière le Blau qui vous berce de son chant.

Un lac situé à 400 m du gîte, vous permettra de vous baigner ou de pêcher, ou de vous restaurer.

Le village de Puivert est charmant avec ses habitations anciennes en pierres.

PROGRAMME

Samedi 13 juillet

Accueil dès 17h. Dîner, présentation de l'équipe d'intervenants autour du repas.

Dimanche 14 juillet

Matinée et après-midi libre.

Suggestion de balade au marché d'Espéraza.

18h-19h : Méditation avec Arlette.

Lundi 15 juillet

10-12h : Biodanza avec Laurence.

Mardi 16 juillet

10h-12h : Atelier Chant sacré avec Rachel.

Mercredi 17 juillet

10h-12h : Sophrologie avec Pascale.

Marché et feu d'artifice autour du lac de Puivert en soirée (libre).

Jeudi 18 juillet

10h-12h : Atelier artistique avec Evelyne.

18h-19h : Méditation avec Arlette.

Vendredi 19 juillet

Matin : Randonnée avec Romain.

Soirée festive végétarienne (repas concocté par Rachel), chants, danse.



Présentation des intervenant(e)s :

***Arlette Bertomeu :**

- Thème astrologique Maya, consultation sur rendez vous au 06 85 46 00 07

- Cercle de Méditation ouvert à tous

(dimanche 18h-19h et jeudi 18h-19h)



La méditation est une discipline pour reconnecter son être divin profond.

Elle nécessite au départ une volonté et un effort de concentration pour faire taire le mental et stopper les pensées qui nous parasitent en permanence.

En persévérant, nous entrons alors dans un silence, une plénitude et une paix intérieure, qui renforce et régénère tout notre Être.

Les bienfaits de la méditation sont multiples et maintenant reconnus : libération du stress, de l'anxiété, amélioration du sommeil, renforcement du système immunitaire...

Plus d'infos : arlette.bertomeu@gmail.com Tél : 06 85 46 00 07

<https://retrouversalumiere.wixsite.com/guidance>

***Rachel Salter : Chant sacré (mardi 10h-12h) et soirée festive végétarienne vendredi.**



Chanteuse spécialiste des chants sacrés du Moyen-Age et celtiques, je vous transmettrai des techniques simples et pratiques pour libérer la voix et entrer dans la dimension sacrée par la vibration et l'ouverture du cœur. Découvrons ensemble les richesses des diverses traditions de chant : la pureté des voix celtes, la chaleur des voix méditerranéennes, l'intensité émotionnelle des voix orientales et la puissance des voix africaines. Chaque voix est une voie !

Plus d'infos : riviera72@gmail.com

***Pascale Nicolas : Sophrologie en groupe
(mercredi 10h-12h)**



La sophrologie, fondée par Alfonso Caycedo, neuropsychiatre colombien, est une méthode thérapeutique qui propose des exercices simples utilisant la respiration, la relaxation, des mouvements psycho-corporels, des visualisations, permettant de restaurer l'équilibre corps-esprit en nous.

Peut-être accéder à plus de Paix et de sérénité ?

Etude des outils de la sophrologie. Vécu relaxant, apaisant.

Séance de groupe sur chaises.

Plus d'infos : Page Facebook : Pascale Nicolas

Tél : 06 38 92 70 02 email : pnicolas999@gmail.com

*Romain Figorito : Randonnée (vendredi 9h-12h)



Accompagnateur en montagne depuis de nombreuses années je vous conduirai dans une randonnée immersive à la découverte de l'histoire, du Patrimoine et des richesses naturelles de cette micro-région Pyrénéenne méconnue et pleine de légendes, nommée Quercorb, située aux confins de l'Aude et de l'Ariège, entre les collines du Razès et la Faille Nord Pyrénéenne.

Randonnée au départ du gîte : Sur les Collines du Plantaurel - 3h - 9km + 280 m, niveau facile

Plus d'infos : 06 61 14 80 17. www.tracenature.fr - [insta](#) - [FB](#)

***Laurence David : Biodanza « La Danse de la Vie »
(Lundi 10h-12h)**

Massages bien-être, sur rendez-vous.



Originnaire d'Amérique latine, la Biodanza nous invite à nous mettre en mouvement et à laisser s'exprimer notre corps dans le plaisir sur des musiques variées avec des consignes simples et accessibles à tous. L'objectif : lâcher prise, retrouver notre enfant intérieur et sa spontanéité, développer nos potentiels vitaux, créatifs, affectifs, dans un climat de confiance, d'ouverture, de bienveillance et de détente propice à la rencontre avec soi-même et avec les autres.

Plus d'infos, réservation massage? www.alegriavida.fr . Insta/FB Laurence David Biodanza Tél 06 61 62 19 21.

***Evelyne Cau, responsable gîte, expression artistique
(jeudi 10h-12h)**



Peinture, collage, art plastique : l'art nous aide à mieux nous connaître en nous permettant d'exprimer nos émotions. Il stimule nos hormones du plaisir, la dopamine. Il a un pouvoir sur notre bien-être, sur notre développement intellectuel. Il sert à élargir notre état d'esprit, à nous apprendre de nouvelles choses. Nul besoin de savoir dessiner, juste à laisser notre imaginaire vagabonder et créer !

Plus d'infos : evelyne.cau@wanadoo.fr - Tél : 0618959036

Pendant vos temps libres...

Visites du château et musée du Quercorb (Instrumentarium), baignade, petite restauration au bord du lac de Puivert (à 10 min à pied du gîte).

Tourisme dans la région : lac de Quillan, lac de Montbel, Rennes-le-Château, Rennes les Bains, Pech et lac de Bugarach, Montségur, Cité de Carcassonne...

En option, en sus des ateliers collectifs, un accompagnement individuel est proposé avec les intervenantes (sophrologie, méditation, massage bien-être, astrologie Maya..) sur rendez-vous pendant la semaine pendant vos temps libres. Sur place ou aux alentours.

Tarifs et réservation sur demande auprès des intervenants (liste avec coordonnées ci-dessus).

Possibilité de baby baby-sitting pendant les ateliers (RDV)

Tarifs séjour 6 jours, 7 nuits : 720 euros par personne incluant hébergement, petit déjeuner et « pack activités bien-être » (ateliers collectifs) et les deux dîners-soirées.

En sus, déjeuners et dîners hors soirées spéciales et séances d'accompagnement individuel telles que décrites.

Les ateliers sont ouverts aux extérieurs dans la limite des places restantes disponibles

Renseignements : Evelyne Cau - 0618959036 -

evelyne.cau@wanadoo.fr

Bulletin d'inscription ci-joint (acompte de 20 % à la réservation)