



STAGE : Libre d'Être Femme

6 et 7 Juillet 2024



Stage résidentiel : Libre d'Être Femme

6 et 7 Juillet 2024

Week-end résidentiel à Bioncourt (57) à l'Espace de Bien-être Lehr Lehra dans les chambres d'hôte du Clos des Pommes.

Un temps qui est dédié au plaisir d'être femme en se redécouvrant et en accueillant pleinement son corps, son coeur et sa conscience à être !

Ce week-end vous offrira des propositions à entrer en douceur et en profondeur en relation avec la femme que vous êtes !

Des propositions psychocorporelles autour de la sophrologie, du yoga de la femme, de la sexologie, des rituels créatifs, de la détente et du repos, des échanges en temps de parole

Ce stage est encadrée par Séverine Juncker,
Professionnelle en Sexothérapie, Sophrologie, Yoga de la femme, Tantra de la femme depuis 14 ans

PROGRAMME

Des propositions autour de **pratiques psychocorporelles** autour de la **Sophrologie et du Yoga de la femme** :

Ces pratiques permettent de donner un sens à l'esprit du Corps et comment il se mobilise dans l'espace avec soi-même et dans la relation.

L'auto-massage, le Yoga, la pratique méditative, la mobilisation du souffle, le mouvement libre de re-connexion à ses sens (en salle, le jardin et la piscine)

Les **temps de parole**, d'échange pour créer le lien, se déposer, s'écouter et écouter. Ces temps sont permis dans un cadre où chacune proposera son ressenti, son vécu dans l'espace qui est au plus juste pour elle.

La transmission autour de la **sexologie** pour mieux connaître son corps, ses besoins, le lien à son plaisir, comment le nourrir et habiter sa base, son bassin.

Les temps de **rituels** permettent aux femmes de se connecter aux savoirs de leurs ancêtres, du Féminin dans ses dimensions d'intériorité et de sacré.

L'énergie Tantrique est invitée au coeur de ces espaces. La femme Tantrique est connecté à sa multidimensionnalité et lui permet d'être entière et complète dans son expression.

La **détente et le repos** ont une importance capital pour notre être féminin. Il est le temps qui permet de poser, d'intégrer, de se ressourcer au plus juste et au plus intime de soi. Les pratiques proposées viendront habiter ces espaces pour mieux se retrouver.

Hébergement-Lieu-Tarif

- **Hébergement** : Le lieu qui vous accueil est l'Espace des chambres d'hôtes du Clos des Pommes. 4 chambres spacieuses proposant un hébergement partagé pour 3 femmes par chambre.

- Le **lieu** est : 26 rue du Baron Charles de Vincent - 57170 Bioncourt

- **Tarif** : 190 Euros le week-end (stage et hébergement)

Repas partagé végétarien (apportez ce qui est bon, beau et sain pour le corps pour les 3 repas à partager)

Contact : Séverine JUNCKER - 0689223286 - severine.juncker@sfr.fr