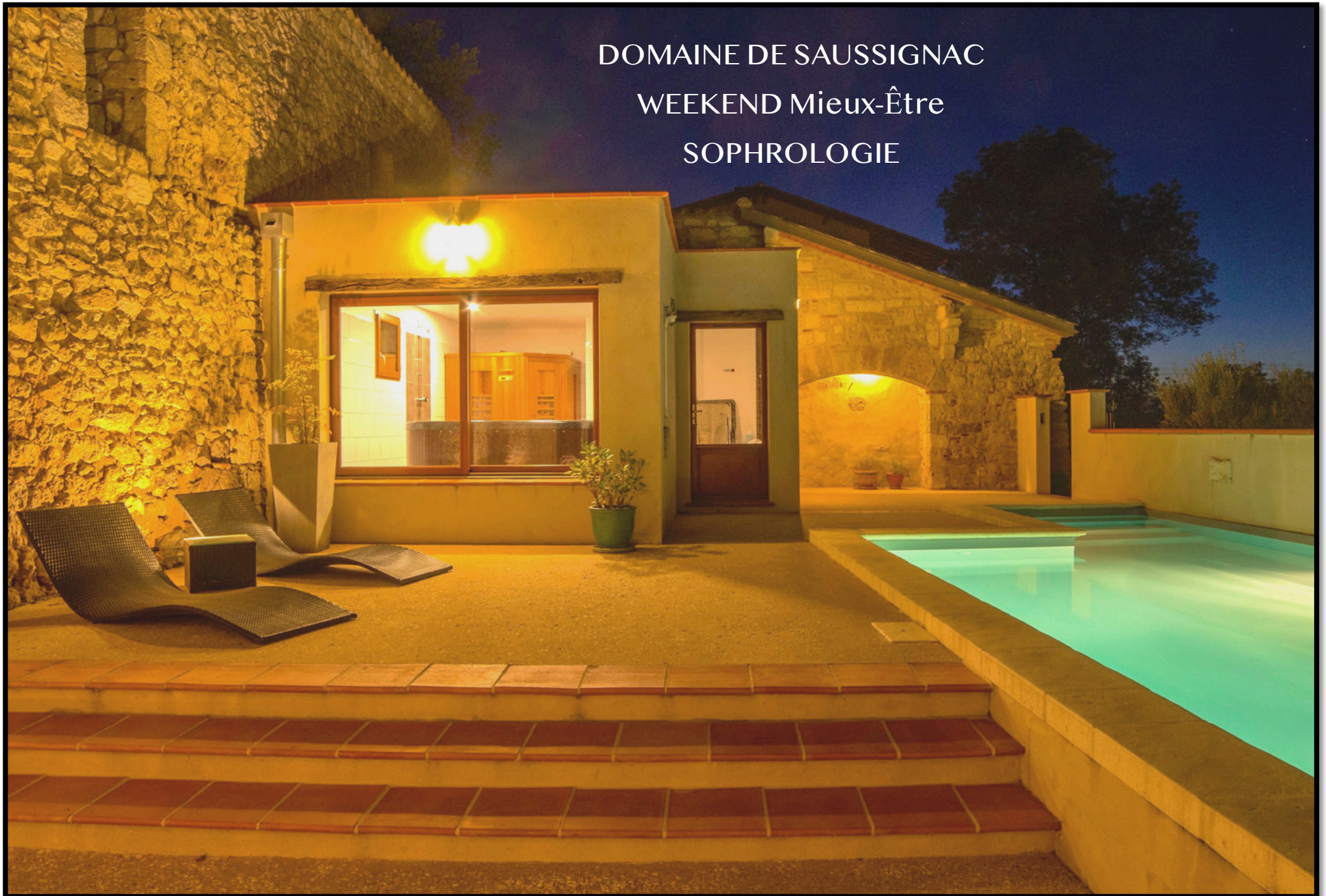


DOMAINE DE SAUSSIGNAC

WEEKEND Mieux-Être

SOPHROLOGIE







« Un temps pour soi dans un cadre magnifique pour se poser, se reposer et aller à la découverte de ses émotions afin qu'elles deviennent des alliées et des ressources positives »

- **Session 2018**

Du **vendredi 9 Novembre** à partir de 17h, début du stage 19h
Au **dimanche 11 Novembre** à l'heure de votre choix.

- **Session 2019**

Du **vendredi 15 Février** à partir de 17h, début du stage 19h
Au **dimanche 17 Février** à l'heure de votre choix.

UN LIEU HAUT-DE-GAMME, UN CADRE RESSOURÇANT

Un pied-à-terre privilégié en Midi-Pyrénées

– Idéalement situé au centre du triangle Toulouse (Haute-Garonne), Auch (Gers) et Montauban (Tarn-et-Garonne) sur une colline dominant la vallée de la Gimone au beau milieu de la campagne gersoise et lomagnole, cette demeure offre un cadre idyllique pour une parenthèse bien-être loin du stress quotidien.

– La propriété de plus d'un hectare allie l'ancien avec la pierre blanche typique de la Gascogne et le confort moderne avec des équipements haut de gamme, literie de qualité, spa 6 places, sauna infrarouge 4-5 places.



Un lieu chargé d'histoire vous offrant un dépaysement garanti

– Les ruines restaurées de l'ancien château du XIII^e accueillent en leur sein la piscine et l'espace détente. Les chemins de ronde, dégagés, permettent des balades parmi les chênes centenaires, les terrasses et le patio en pierres et tomettes garantissent des moments de grande convivialité.

Vos hôtes, Lise et Pierre, au petit soin durant votre séjour

– Discrets, disponibles et à votre écoute, ils sauront vous conseiller des activités à proximité s'adaptant au mieux à vos attentes et à vos besoins.

UN TEMPS POUR SOI À LA DÉCOUVERTE DE SES ÉMOTIONS

Offrez-vous une pause...

Le temps d'un weekend, apprenez à **profiter** pleinement des émotions agréables **et à canaliser** les émotions négatives grâce à la pratique de techniques de **sophrologie** avec une **intervenante qualifiée**.

Fabienne Périamé-Jaubert est sophrologue et coach de vie formée aux Intelligences Emotionnelle et Relationnelle selon la méthode d'Isabelle Filliozat. Praticienne en Méditation de Pleine Conscience (Mindfulness) et thérapeute ACT (Thérapie d'Acceptation et d'Engagement). Depuis de nombreuses années, elle accompagne des particuliers, des entreprises (notamment Airbus), des associations, et anime des formations. Son expérience et ses conseils avisés seront mis à votre disposition durant votre séjour afin d'atteindre vos objectifs.

Qu'il s'agisse d'une **découverte** ou d'un **approfondissement** de votre pratique en **sophrologie**, Fabienne saura vous accompagner là où vous en êtes quel que soit votre niveau.

Pour un **accueil de qualité et personnalisé**, les temps de stage se feront en petit comité (5 à 7 participants) pour un respect du rythme de chacun et un suivi adapté à votre expérience du moment. **Des séances individuelles** d'une durée d'une heure chacune pourront être mises en place en dehors des séances collectives et à la demande des participants (tarif sur demande).

Lors de ce stage, vous irez à la rencontre de vos émotions et **apprendrez des techniques de sophrologie** basées sur la **détente**

corporelle et mentale, la **respiration** et la **visualisation**. Vous repartirez avec des outils et techniques de sophrologie concrètes afin de vous assurer un retour chez vous serein et **un mieux-être durable** grâce à **un livret** de stage et des **enregistrements Mp3**.

Dans **le Spa** du Domaine, délasser vous à tout moment de la journée, profitez pleinement de la sensation de votre corps en flottaison et prenez le temps de vous asseoir sur les 6 places ayant des buses de massage réparties différemment **pour une détente musculaire totale**.

Le Sauna infra-rouge offre les bienfaits d'un sauna traditionnel, tout en émettant moins de chaleur ambiante, la chaleur des lampes offre une détente musculaire totale. Une séance dure 40 minutes en moyenne et permet l'évacuation des graisses, acides et toxines. **La piscine extérieure** ou **la traditionnelle douche froide** vous attendent à la sortie du sauna. Le contraste de température a pour bienfait d'activer la circulation sanguine et d'améliorer vos défenses immunitaires. Vous vous sentirez **régénéré** et envahis d'une véritable **sensation de bien être**.

Le modelage personnalisé, le dimanche, prolongera la détente corporelle lors d'un moment privilégié. Esthéticienne diplômée d'état, **Mylène Martin** est spécialisée dans les massages relaxants et énergétiques. Elle saura s'adapter à vos besoins pour un soin bien-être ressourçant.

Une literie haut-de-gamme pour des nuits reposantes, parce que la qualité du sommeil a un effet sur notre santé. Prenons-en soin !





JOUR 1

- Accueil à **partir de 17h**, visite des lieux, installation dans les chambres, suggestion d'activités à l'extérieur
- Temps libre, spa et sauna en libre accès
- **19h-20h** Séance collective de Sophrologie avec Fabienne Périamé-Jaubert
- Dîner sur place, soirée libre, spa et sauna en libre accès et nuit au Domaine de Saussignac.

JOUR 2

- Petit déjeuner à partir de **7h30**.
- Temps libre, spa et sauna en libre accès, suggestion d'activités à l'extérieur
- **10h-12h** Séance collective de Sophrologie avec Fabienne Périamé-Jaubert dans le salon dédié à l'activité
- Déjeuner sur place
- **14h-16h** Séance collective de Sophrologie avec Fabienne Périamé-Jaubert
- Temps libre, spa et sauna en libre accès, suggestion d'activités à l'extérieur
- Dîner sur place, soirée libre, spa et sauna en libre accès et nuit au Domaine de Saussignac.

JOUR 3

- Petit déjeuner à partir de **7h30**.
- Temps libre, spa et sauna en libre accès, suggestion d'activités à l'extérieur
- **10h-12h** 2 heures de stage avec Fabienne Périamé-Jaubert
- **10h-12h** Modelage personnalisé 30 minutes chacun avec Mylène Martins pour les accompagnants ayant choisi le forfait avec modelage
- Déjeuner sur place
- Modelage personnalisé 30 minutes avec Mylène Martins pour les stagiaires (**horaire à définir**) ; départ à l'heure de votre choix, même en soirée.

CONDITIONS PRIVILÉGIÉES EN PETIT COMITÉ 5 A 7 STAGIAIRES

Tarifs Stagiaire :

Option 1 : Pension complète chambre **individuelle** salle de bain partagée + stage + modelage + spa et sauna accès libre **775 €**

Option 2 : Pension complète chambre **double** salle de bain partagée + stage + modelage + spa et sauna accès libre **595 €**



Sur simple demande vous pourrez bénéficier de **séances individuelles avec Fabienne**. Le temps d'une heure, son expérience et ses conseils avisés vous seront entièrement dédiés (tarif sur demande).

Ces prix comprennent :

7 heures de Sophrologie du vendredi soir au dimanche midi ;

1 livret de stage remis à chaque participant ;

Les enregistrements (format Mp3) des techniques pratiquées visant l'autonomie après le stage ;

Pension complète arrivée le vendredi à partir de 17h départ le dimanche à l'heure de votre choix ;

Chambre individuelle ou double, salle d'eau ou de bain partagée ;

Repas sur place, cuisine saine et variée, produits de saison ;

Spa et sauna en accès illimité et privatif aux stagiaires/accompagnants ;

Modelage personnalisé 30 minutes le dimanche.



Tarifs accompagnant (ne participant pas au 7h de stage de sophrologie) :

Option 3 : Pension complète chambre **double** + modelage + spa et sauna accès libre **435 €**

Option 4 : Pension complète chambre **double** + spa et sauna accès libre **380 €**

Ce prix comprend :

Pension complète arrivée le vendredi à partir de 17h départ le dimanche à l'heure de votre choix ;

Chambres double, salle d'eau ou de bain partagée ;

Repas sur place, cuisine saine et variée, produits de saison ;

Spa et sauna en accès illimité et privatif sur place au gîte ;

Modelage personnalisé 30 minutes le dimanche (pas de modelage pour l'option 4).



Restent à votre charge :

Les trajets pour arriver au gîte ;

Les visites et activités aux alentours du gîte ;

Les dépenses personnelles ;

Les séances individuelles avec Fabienne Périamé-Jaubert à fixer avec l'intervenante sur les temps libres.

CONDITIONS D'INSCRIPTION ET D'ANNULATION

Pour valider l'inscription et réserver sa place (5 à 7 participants) il vous suffit de :

- **Prendre un premier contact par mail à contact@domainedesaussignac.com ou par téléphone 06 42 50 10 29**
- **REEMPLIR le bulletin d'inscription CI-DESSOUS et le renvoyer par mail ou par la poste rempli et signé**
- **VERSER des arrhes s'élevant à 50% par chèque ou virement bancaire**

Les conditions d'annulation sont les suivantes :

Toute annulation entraîne une retenue de 45€ pour frais de dossier.

MOINS DE 30 JOURS DU DÉBUT DU STAGE

Les arrhes seront remboursées à hauteur de 50% du montant versé.

MOINS DE 20 JOURS DU DÉBUT DU STAGE

Vos arrhes ne seront pas remboursées.

MOINS DE 10 JOURS DU DÉBUT DU STAGE

La totalité du stage est due.

PENDANT LE STAGE, En cas de départ anticipé, quelle que soit la cause, la totalité du séjour est due.

Nous nous réservons le droit d'annuler le stage si le nombre minimum d'inscrits n'est pas atteint.

Dans ce cas, la totalité des sommes versées sont restituées, y compris les frais de dossier.

SE RENDRE AU DOMAINE DE SAUSSIGNAC

- **EN VOITURE :**

Lieu dit Saussignac, 82500 Maubec, France

Latitude : 43.787234 | **Longitude :** 0.902973

- **EN TRAIN :**

Gare de L'isle-jourdain, accessible par correspondance depuis Toulouse-Matabiau
Prévoir un trajet de 30 min en voiture. Navette proposée en supplément.

- **EN AVION :**

Aéroport Toulouse Blagnac

Prévoir un trajet de 50 à 1h30 min en voiture. Navette proposée en supplément.

- **NAVETTE :**

Nous pouvons venir vous chercher dans un rayon de 60 km du Domaine (Toulouse, Auch, Montauban)

NB depuis le gîte si vous désirez effectuer des activités à l'extérieur, la voiture est fortement conseillée.

Cependant, les randonnées pédestres ainsi que la visite de Maubec et Sarrant « plus beau village de France » sont accessibles à pied depuis le gîte (3 à 5 km).

*Pour toute information complémentaire,
nous restons à votre entière disposition par téléphone au
06 42 50 10 29 ou par mail contact@domainedesaussignac.com*

Au plaisir de vous rencontrer...