

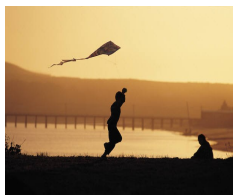
## Une semaine conçue pour vous

- Vous aimez la marche, la randonnée
- Vous aimez le contact avec la nature
- Vous avez envie de passer des vacances conscientes
- Vous souhaitez un bien-être physique, émotionnel et mental
- Vous êtes prêts à changer vos habitudes et à dépasser vos limites
- Vous désirez gagner en confiance et en estime de vous

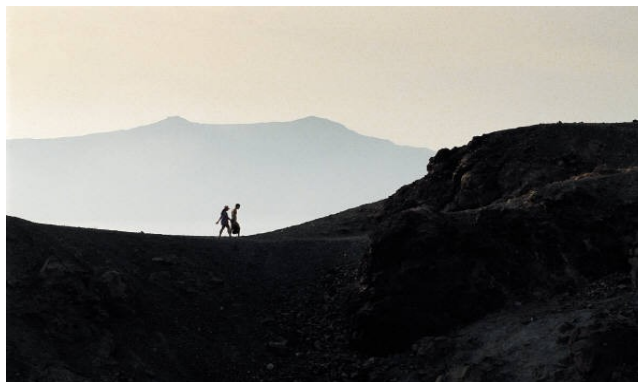
**Alors ce stage est fait pour vous !**

### Il vous permettra :

- De vous confronter aux éléments naturels et à leurs dimensions ( hauteur, verticalité, vide...)
- De respirer plus consciemment
- De gérer vos efforts
- De révéler vos potentiels physiques et énergétiques
- D'améliorer votre confiance en vous



# OSER MARCHER SUR D'AUTRES CHEMINS



Une approche  
consciente  
de la marche

du 5 au 10 juillet  
2009

## Ce stage propose :

- Des randonnées
- Des exercices physiques et énergétiques
- Des séances de respiration consciente (rebirth)
- Des visualisations créatrices
- Des jeux et exercices dans la nature : marche consciente, jeux de confiance...

**Dans un cadre magnifique !**

Entre Mont Blanc et Vanoise, le Beaufortain est la montagne par excellence, l'homme a su s'y installer. Pays au terroir riche et préservé, nous irons nous saouler de grand air et d'espace. Dans un gîte familial, au cœur du Beaufortain, ce vieux chalet savoyard vous accueillera avec terrasse pour contempler le massif du Mont Blanc tout proche et les sommets Beaufortain.

Couchage collectif par 4. Chalet dans hameau à 4 km du village d'Hauteluce.

Tout près de la station des Saisies.

Apporter ses draps (lit 1 place et son duvet).

Site du chalet : [www.savoieclaire.com](http://www.savoieclaire.com)

**Sites :**

[www.lebeaufortain.com](http://www.lebeaufortain.com)

[www.lessaisies.com](http://www.lessaisies.com)

[www.mairie-hauteluce.fr](http://www.mairie-hauteluce.fr)

## Anne Marie RECOLLIN-BELLON

Accompagnatrice en montagne, monitrice ski nordique depuis bientôt 20 ans. J'accompagne en séjour itinérant sur divers massifs, des adultes et des séniors.

Je me forme à différentes approches (lise Bourbeau Carmen Grenier, rebirth yoga du cœur).

Pour moi ,la montagne n'est pas forcément réservée à des exploits sportifs. Elle est un outil extraordinaire pour gravir ses propres sommets, un moyen idéal de dépasser ses peurs: peur de ne pas y arriver, du vide , de manquer de souffle, de freiner tout le monde, du regard des autres....

### Pour moi ce stage c'est :

- vous rencontrer, vous écouter,
- vous rendre autonome sur cette activité
- vous donner confiance et envie

### Comment ?

- en vous proposant un programme adapté
- en vous accompagnant dans la gestion de votre souffle
- en ouvrant un nouveau regard sur vous même et votre environnement



[www.skirandoannemarie.blogspot.com](http://www.skirandoannemarie.blogspot.com)

## Lieu du séminaire :

HAUTELUCE ( SAVOIE 73)

Suite à votre inscription nous vous ferons parvenir un plan d'accès au lieu de stage.

### Horaires:

du Dimanche 5 juillet 2009 au soir

au Vendredi 10 juillet 2009 au soir

✂.....

## Bulletin d'inscription

Nom :

Prénom :

Adresse :

Tel(s) :

Courriel :

Je m'inscris au stage

« Oser marcher sur d'autres chemins »

<input type="checkbox"/>	Au tarif de	590 €
<input type="checkbox"/>	Je suis étudiant ,chômeur	550 €
<input type="checkbox"/>	Je souhaite bénéficier d'un tarif couple	1050 €

**Tarif tout compris** : pension complète plus animation

Possibilité de règlement en plusieurs fois : nous contacter

Je verse pour mon inscription un chèque d'arrhes de 30 %

à l'ordre de Bruno BERNARD

A renvoyer à

Bruno BERNARD                      Anne Marie RECOLLIN- BELLON  
7 , chemin de la pâture              La Combe  
25320 BOUSSIERES                    73620 HAUTELUCE  
☎06 85 42 59 26                        ☎06 74 45 09 58



**Bruno BERNARD**

Accompagnateur en bien-être, praticien en Rebirth, formateur en développement personnel, j'ai exercé le métier de comédien, d'animateur et d'éducateur sportif. Je me suis formé au développement personnel, au chamanisme et aux techniques de guérison énergétique depuis une vingtaine d'années.

### Ma raison d'être :

« Mettre au service des autres mon enthousiasme, ma créativité et ma présence attentive en animant des stages, des ateliers, des conférences et des séances individuelles afin de favoriser l'harmonie dans le monde."

### Durant ce stage, je souhaite partager avec

**vous** mon sens du contact avec les éléments naturels et vous amener à renaître à vous même. En effet, la marche, la respiration consciente et différentes pratiques énergétiques vont vous permettre d'être au plus près de la nature et de votre nature.

Mes compétences associées à celles d'Anne Marie vous feront passer une semaine de détente et de prise de conscience de vous même.

[site : soin-de-soi.fr](http://site:soin-de-soi.fr)