

UN TEMPS POUR SOI

*A la croisée des regards entre
pratiques ancestrales et neurosciences*

*Rencontre avec notre paysage
intérieur et nos ressources cachées*

DU 19 AU 24 JUILLET 2026

Dans la vie, **rien ne se déroule tout à fait comme prévu.**
Un imprévu, un détour, un basculement...
et voici que notre paysage se transforme.

Joies inattendues ou passages plus âpres,
ces mouvements nous traversent, nous déstabilisent,
réveillent des **émotions** parfois puissantes.

*Comment les accueillir sans nous perdre ?
Comment laisser l'inattendu
devenir une ouverture plutôt qu'un obstacle ?*

**Les Arts du Tao, la méditation de Pleine Conscience
et les éclairages des neurosciences contemporaines**
nous proposent des repères soutenant.

Nous vous invitons à cinq jours d'exploration **à la croisée
de ces regards,
en offrant de l'espace à nos chemins intérieurs.**

Cinq jours pour ralentir.
Pour écouter.
Pour partager.
Pour honorer ce qui cherche à naître en nous.

**Et peut-être découvrir que l'imprévu peut ouvrir
des voies de transformation profonde.**



INFOS PRATIQUES

Ce magnifique lieu Ressource se situe à Arfeuilles, dans l'Allier, à 1h30 de Lyon.

Christine et Pascal nous chouchoutent avec une cuisine maison artistique et un sens de l'accueil exceptionnel



Coût de de l'hébergement + repas + prestations :
Bain nordique, piscine, parc ombragé
500 € en chambre double
750 € en chambre individuelle



Marie-Claence Chaigne,
Médecin Généraliste
Homéopathe
et Instructrice
en Méditation
Plaine Conscience.

*4 personnes aux approches et
compétences complémentaires
pour prendre soin de vous
avec bienveillance
et professionnalisme*



Claire Bourbon,
Praticienne en
accompagnement
des périodes de transition
et Arts du Tao
Entrepreneuse engagée

Coût de l'accompagnement : 300 €

Maximum 12 participant.e.s

Date limite d'inscription : 30 mai 2026 - 50 € de réduction si inscription avant le 31 mars 2026
15 € d'adhésion à l'association l'Atelier des colibris



Arrhes pour réserver (non remboursables) : 250 € à verser par virement ou par chèque

Renseignements et inscriptions auprès de Claire par mail : claire.bottobourbon@gmail.com