PROGRAMME PRÉVISIONNEL · 2028

Gestion du stress et des émotions

Du vendredi 25 au dimanche 27 août 2028 · Finistère · trois jours et deux nuits envisagées

Trois journées pour ralentir, comprendre ses réactions face aux contraintes et expérimenter des ressources utilisables au quotidien : respiration confortable, relaxation, initiation à l'autohypnose, temps de réflexion et échanges facultatifs.

À qui s'adresse ce stage ?

Femmes à partir de 18 ans, débutantes bienvenues. Groupe envisagé de 8 à 10 participantes.

Les objectifs d'apprentissage

• Reconnaître les signes corporels, cognitifs et émotionnels du stress et les situations qui les favorisent.

• Essayer plusieurs pratiques de respiration, de relaxation et d'autohypnose.

• Identifier ses besoins, ses limites et une action réaliste à poursuivre après le séjour.

Le cadre de pratique

Les exercices proposés sont adaptables et facultatifs. Les échanges personnels sont libres. Il est possible de garder les yeux ouverts, de changer de posture ou de faire une pause. Aucun récit intime ni travail collectif sur un traumatisme n'est demandé.

DÉROULÉ PÉDAGOGIQUE

Les trois journées

Vendredi 25 août · Repérer et découvrir

Accueil, présentation du cadre, identification des besoins et des situations de tension. Repères accessibles sur la réponse de stress ; premières expériences de respiration, d'ancrage sensoriel et de relaxation.

Samedi 26 août · Approfondir et réguler

Observation des sensations, des pensées et des émotions ; exercices guidés de relaxation, de mouvement doux et d'autohypnose. Temps personnel et échanges facultatifs pour choisir les pratiques qui conviennent à chacune.

Dimanche 27 août · Transférer dans le quotidien

Retour sur les expériences, identification des soutiens et des limites, construction d'une courte routine personnalisée. Bilan collectif facultatif et clôture.

Rythme de la journée

Horaires envisagés : 9 h à 17 h, avec une pause déjeuner et deux pauses. Environ 19 h 30 d'activités accompagnées sur trois jours. La progression pourra être adaptée aux besoins et à la fatigue du groupe.

INFORMATIONS PRATIQUES

Organisation et conditions

Lieu et hébergement

Le Jardin Saint Germain, Plogastel-Saint-Germain (Finistère), est un lieu pressenti. Sa disponibilité, la réservation, les couchages et l'accessibilité restent à confirmer.

Prestations envisagées

• Formule avec déjeuner envisagée, avec restauration végane souhaitée.

• Deux nuits recherchées ; répartition des couchages et repas inclus à préciser.

• Soirées libres ; horaires adaptables au groupe.

Avant toute inscription

• Dates et disponibilité du lieu à confirmer.

• Tarifs, prestations incluses, accessibilité et conditions d'annulation à communiquer avant ouverture.

• Information sur les allergies, régimes spécifiques et besoins d'accessibilité lors de l'échange préalable.

Précautions et limites

Ce stage de bien-être et d'éducation à la santé ne remplace pas un diagnostic, un traitement ou un suivi médical ou psychothérapeutique. Aucun résultat individuel n'est garanti. Un échange préalable permettra de vérifier l'adéquation du stage aux besoins et aux possibilités de chaque participante.

Renseignements

Stéphanie Evano · infirmière diplômée d'État, praticienne en hypnose, sophrologie, relaxation et thérapies brèves.
Téléphone : 06 51 06 35 36 · E-mail : stephanieevano840@gmail.com
Site : https://evano-hypnose.fr

Inscriptions non ouvertes. Une demande de renseignements ne vaut pas réservation. Les dates et conditions restent prévisionnelles.