



Stage Médiation Humaniste d'Accompagnement & Yoga

De la paix en soi vers l'harmonie avec les autres

DU 28/02 AU 06/03

Et si le conflit était une opportunité de transformation ?

La médiation humaniste d'accompagnement, héritière de l'enseignement de Jacqueline Morineau, n'est pas seulement un outil pour résoudre à l'amiable les différends : c'est un chemin vers soi, vers l'autre, vers une relation plus authentique, vivante et harmonieuse.

Ce chemin est **un chemin de connaissance de soi**, tout comme l'est, la pratique du Yoga.

Cette discipline ancienne, corporelle à visée spirituelle, permet à travers les postures, de cheminer et de s'intérioriser en silence, pour y rencontrer un espace, dans lequel vous pourrez retrouver votre nature profonde, votre vrai moi, débarrassé de l'agitation du mental.

Au programme, 5 jours sur un chemin de transformation en **alternant les deux pratiques** :

Médiation humaniste d'accompagnement :

Exercices pratiques et mises en situation.

Temps d'exploration personnelle et temps de partage.

Outils inspirés de l'esprit de la médiation humaniste.

Yoga :

Séances d'Hatha yoga et de méditation adaptées au vécu émotionnel

Éveil corporel et méditation au lever

Observation et accueil de l'agitation du mental.

Recentrage corporel.

Reliance à son corps et à son souffle dans l'esprit d'unification de soi.

Cette expérience vous permettra de :

Retrouver un **ancrage intérieur solide**.

Découvrir **l'art du miroir** : refléter sans juger, pour permettre à l'autre de se reconnecter à son être authentique.

Acquérir **des compétences de communication** profonde.

Accueillir et apaiser vos blessures pour rétablir un lien clair, respectueux et durable avec soi et l'autre.

Explorer votre moi profond, et vos innombrables ressources.

Passer d'un mode de survie qui enferme et éloigne, à **une vie plus libre et apaisée**.

Transformer ses relations à l'autre en commençant par celle à soi.

Vous repartirez avec...

Une connaissance **plus intime et plus juste** de vous-même.

Des outils concrets pour accueillir et transformer le conflit.

Une capacité renforcée à bâtir **des relations claires, harmonieuses et respectueuses**.

**Mais surtout la conscience que ce stage n'est pas une finalité,
c'est l'amorce d'un chemin de connaissance de soi vers d'avantage de sagesse et d'humilité.**

Vivez ce stage unique dans un cadre exceptionnel au cœur des vignes du Lot : au Centre Ayurvédique des Bories, un lieu ressourçant, et inspirant.

Hébergement dans deux magnifiques gîtes de charme, en pierre du Quercy.

Sur place, deux piscines, un Sauna-Hammam, un Jacuzzi, mais surtout, **la Nature, le calme, la faune et la flore préservée**.

Chaque jour vous profiterez d'une alimentation bio, créative et délicieuse, inspirée de l'Ayurveda.

« La paix avec les autres commence toujours par la paix en soi. »

FORMATEURS MEDIATION HUMANISTE D'ACCOMPAGNEMENT

Guy ESCALETES et Alain DELUZE



PROFESSEUR DE YOGA

Pascale CHRÉTIEN



INFORMATIONS & INSCRIPTIONS

Marie Anne JOULIA du Centre Ayurvédique des Bories

05 65 24 91 18

mjoulia98@gmail.com

<https://cures-lesbories.fr/>

854 Chemin des Bories Hautes

46800 BARGUELONNE EN QUERCY



LES TARIFS INCLUENT TOUS LES REPAS, LA FORMATION A LA MEDIATION HUMANISTE, LE YOGA, L'ACCES AU SAUNA/HAMMAM, A LA PISCINE ET AU JACUZZI

TARIF SANS HEBERGEMENT

DIMANCHE/ LUNDI/MARDI/MERCREDI/ JEUDI DE 8H30 A 19H : 550€ TOUT INCLU

TARIF AVEC HEBERGEMENT

DU SAMEDI 18H AU VENDREDI 9H : DE 700€ A 900€ TOUT INCLU



Symphonie est située dans la maison Soléa, c'est une chambre spacieuse. Elle dispose d'un grand lit en 160, et il est possible de rajouter un matelas en 90 au sol.

Une table ronde, deux fauteuils et un grand placard complètent son aménagement.

Elle a vue sur la piscine, et donne sur le grand salon où l'on trouve la cheminée et la télévision. Il faut descendre deux marches pour y entrer.

Elle possède sa salle de bain privée avec une grande douche à l'italienne, toilettes et lavabo.

WIFI dans la chambre.

Tarif chambre individuelle : 900€/pers

Tarif 2 pers dans la chambre : 800€/pers

Tarif 3 pers dans la chambre : 750€/pers

La chambre Océane est une grande chambre dans la maison Soléa.

Elle dispose d'un lit en 160, d'un lit en 90 et il est possible de rajouter un matelas en 90 au sol.

Elle peut convenir à des personnes qui se connaissent, ou qui souhaiteraient partager les frais.

Elle a une porte vitrée qui donne sur le jardin.

Une armoire, un placard et un bureau complète l'ameublement.

Sa salle de bain, avec baignoire, lavabo et toilettes, est commune avec la chambre Pré Fleuri.

Il y a une marche pour accéder de l'intérieur à la chambre, il y a également une marche pour accéder à la salle de bain.

WIFI dans la chambre.

Tarif chambre individuelle : 900€/pers

Tarif 2 pers dans la chambre : 800€/pers

Tarif 3 pers dans la chambre : 750€/pers

Tarif 4 pers dans la chambre : 700€/pers



Pré Fleuri est une chambre très ensoleillée dans la maison Soléa, avec une porte vitrée qui donne sur le jardin.

Elle possède un grand lit en 160, un placard et un petit bureau.

Sa salle de bain avec baignoire, lavabo et toilettes est commune à la chambre Océane.

Il y a une marche pour accéder de l'intérieur à la chambre, il y a également une marche pour accéder à la salle de bain.

WIFI dans la chambre.

Tarif chambre individuelle : 900€/pers

Tarif 2 pers dans le lit : 800€/pers





4 Saisons est une chambre de plain-pied, bien exposée au Sud. Elle est lumineuse, et possède un grand lit en 160, une coiffeuse, un placard. Elle bénéficie de sa propre salle de bain privée avec baignoire, lavabo, et toilettes qui se situe sous une voute attenante à la chambre et lui donne beaucoup de cachet. WIFI dans la chambre

Tarif chambre individuelle : 900€/pers
Tarif 2 pers dans le lit : 800€/pers

Bout d'Femme est une chambre à l'étage de l'Hermitage, on y accède par un escalier dit « de meunier ».

Elle possède un lit en 160, et un lit en 90. Elle peut convenir à des personnes qui se connaissent, ou qui souhaiteraient partager les frais.

Elle est spacieuse, éclairée par un velux et de petits fenestrons sur les côtés. Elle a le charme des chambres mansardées, sous les toits avec de jolies poutres apparentes, mais aussi les inconvénients des chambres basses de plafond.

Elles ne permet pas à des personnes de plus d'1,70 m de se tenir debout partout.

Un placard pour ranger vos affaires et un petit bureau avec sa chaise complète son ameublement.

La salle de bain, commune avec la chambre Coquelicot, se situe au même niveau que la chambre, elle contient une petite baignoire, un lavabo et des toilettes.

WIFI dans la chambre

Tarif chambre individuelle : 900€/pers
Tarif 2 pers dans la chambre : 800€/pers
Tarif 3 pers dans la chambre : 750€/pers



Coquelicot est une chambre à l'étage de l'Hermitage, on y accède par un escalier dit « de meunier ».

Elle possède un lit en 140 et il est possible de rajouter un matelas en 90 au sol.

Elle est spacieuse éclairée par un velux et de petits fenestrons sur les côtés. Elle a le charme des chambres mansardées, sous les toits avec de jolies poutres apparentes, mais aussi les inconvénients des chambres basses de plafond.

Elle ne permet pas à des personnes de plus d'1,70 m de se tenir debout partout.

Un meuble pour ranger vos affaires et une commode complète son ameublement.

La salle de bain, commune avec la chambre Bout d'Femme, se situe au même niveau que la chambre, elle contient une petite baignoire, un lavabo et des toilettes.

WIFI dans la chambre

Tarif chambre individuelle : 900€/pers
Tarif 2 pers dans la chambre : 800€/pers
Tarif 3 pers dans la chambre : 750€/pers

Cocon est une chambre située sous la maison Hermitage, l'accès se fait par le jardin qui donne sur la salle de yoga.

Elle convient à des personnes pas trop grandes (jusqu'à 1,68m) et qui ont l'envie de se sentir enveloppées et cocoonées. Pour certaines personnes, l'effet « voute » peut sembler oppressant.

Elle possède un lit en 160, une commode pour vos rangements et un petit bureau.

Elle est éclairée par une porte vitrée qui donne sur le jardin.

Vous bénéficiez de la salle de bain privée: douche, toilettes et lavabo dans la chambre.

À cause de la voute PAS DE WIFI dans la chambre, mais vous le captez dans le reste de la maison et de la propriété.

Tarif chambre individuelle : 900€/pers
Tarif 2 pers dans le lit : 800€/pers

