

# Retraite de Printemps 2 jours « Nature & Méditation » - 4, 5, 6 mai 2022 -

Lac et montagnes d'Annecy, Haute-Savoie, 74210, France

TEMPO  
Bien-être

STAGE - RETRAITE 2 JOURS

**NATURE & MEDITATION**

PRATIQUES  
MÉDITATIVES :  
MÉDITATION ASSISE,  
ALLONGÉE, MARCHÉ,  
GESTES QUOTIDIENS

4-5-6 MAI 2022  
LATHUILE - LAC D'ANNECY

Pour vous ressourcer, méditer, apaiser vos tensions.  
Au pied du massif des Bauges, contemplez la quiétude du lac d'Annecy. Laissez les énergies du Printemps et de la Nature vous revitaliser durablement.

#BaladesMéditatives #MéditationGuidée #MéditationEnSilence  
#Pleine Conscience #AlimentationSaine

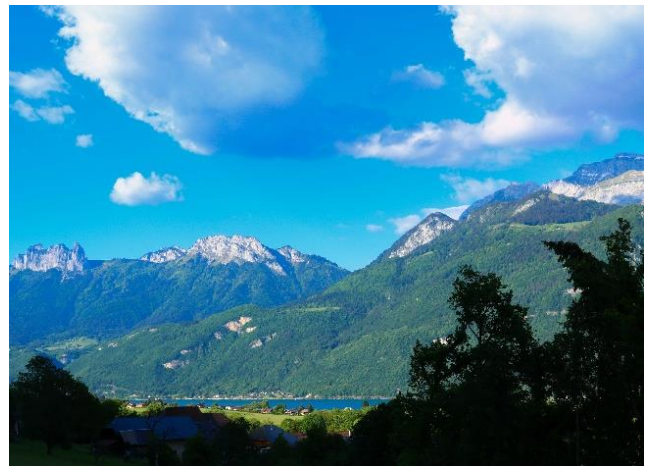
[Je réserve](#)

## Description

Dans un groupe de 6 à 8 personnes, dans un **espace cosy et chaleureux**, laissez-vous guider pour **entrer en méditation** et déposer tout ce dont vous n'avez pas besoin. **Revenez à l'essentiel, profitez de la nature qui s'éveille**, du doux murmure de l'eau et du chant des oiseaux.

Tout est pensé pour que vous puissiez vous laisser porter pour profiter de ces 2 jours reposants et ressourçants.

- Le lieu est unique et reposant, décoré avec goût et baigné de lumière et d'énergie douces et revivifiantes ;
- Les repas sont sains et gourmands ;
- L'accompagnement de Laetitia est professionnel, s'adapte à vos besoins et ceux du petit groupe ;
- Vous profitez d'un magnifique et spacieux terrain arboré et fleuri avec vue sur le lac d'Annecy ;
- Les chemins aux alentours au pied des Bauges ou vers le lac sont charmants et donnent un accès direct aux beautés naturelles du secteur.



## Lieu du stage

Bienvenue à Lathuile, Haute-Savoie

C'est un joli village au pied des Bauges avec une superbe vue sur le lac d'Annecy auquel vous pouvez accéder à pied en 30 minutes. Nous avons choisi le chalet douillet du Catarina à la décoration stylée, qui mêle décoration contemporaine et chaleur du bois. Nous vous y accueillerons avec joie, bienveillance et authenticité.

## Intervenante



[Laetitia de Tempo](#), experte en apaisement par la méditation, le yoga et la Pleine Conscience.

## Tarif

Le coût du stage, comprenant les activités et les repas de midi et du soir, est de 295 €.

Un simple acompte de 100€ vous est demandé pour valider votre réservation. Le nombre de participant étant limité, ne tardez pas à réserver.

L'hébergement sur place, petits déjeuners inclus, est à réserver auprès du Catarina une fois votre stage validé (acompte réglé). Comptez à partir de 120€ pour les 2 nuits du mercredi au vendredi.

Supplément petits-déjeuners pour les personnes extérieures (qui ne résident pas au Catarina, sous réserve d'un nombre suffisant de participants résidents) : + 20€ à régler à votre arrivée.

### **Votre week-end de stage inclut :**

13 h de pratiques de Pleine Conscience sous la guidance de Laetitia ;

2h30 de pratique individuelle selon des consignes que vous êtes invité.e.s à suivre pour vivre l'instant présent ;

Chaque jours des moments d'échanges afin de vous permettre de poser vos questions et repartir avec des pratiques personnalisées ;

Des temps de pause, pour les repas, le repos et des moments de vie collective ;

4 repas (2 repas de midi et 2 dîners par personne) + boissons et collations à discrétion.

[Je réserve](#)

Pour visualiser les chambres et la situation du Catarina à Lathuile (74210) vous pouvez visiter leur site : <https://www.lecatarina.com/fr/1376520/le-catarina> La réservation d'une chambre

de votre choix sur les dates du stage sera possible uniquement après réservation du stage (lieu privatisé).

## Détails

### **Venez avec :**

- Au moins une tenue confortable pour avoir des mouvements libres (haut qui tient au corps dans des mouvements où vous penchez la tête ou le corps vers le bas par exemple) ;
- Une tenue chaude et confortable pour la méditation et les moments de relaxation ;
- Votre tapis et/ou votre coussin ou support de méditation si vous en avez, sinon du matériel sera fourni sur place ;

### **Non inclus :**

Transport, déplacements, dépenses personnelles, assurances personnelles (responsabilité civile, individuelle accident), hébergement... (Et par défaut tout ce qui n'est pas mentionné dans la liste de ce qui est inclus. :D )

## Programme indicatif

### **Mercredi 4 mai**

Le lieu vous est ouvert à partir de 16h

18h Accueil réhydratant, présentation du stage et du lieu

19h Repas d'introduction

20h15 Méditation guidée et démarrage du voyage intérieur (relaxation totale du corps et de l'esprit)

### **Jeudi 5 mai**

8h00 Balayage corporel, Méditation guidée thématique, Programme & Consignes pour la journée,

9h30 Petit déjeuner,

10h30 Marche méditative collective guidée,

12h30 Repas buffet et temps libre de repos (marche ou sieste),

14h00 Temps méditatif individuel (assise, marche ou activité calme en conscience),

16h00 Méditation guidée,

17h Collation offerte,  
18h00 Temps d'échange,  
19h Repas,  
20h Méditation du soir.

### **Vendredi 6 mai**

8h00 Balayage corporel, Méditation thématique, Programme & Consignes pour la matinée,  
9h30 Petit déjeuner,  
10h30 Echanges avec Laetitia ou activité méditative individuelle (Marche méditative ou Méditation assise...)  
11h Méditation thématique guidée,  
12h30 Repas buffet et libération des chambres,  
14h00 Méditation guidée et échanges de clôture,  
16h Fin de la retraite.

[Je réserve](#)

## Contact et conditions particulières

Si vous avez des questions :

Tél : +33 (0)6 12 98 15 87

contact.TempoBe\_AT\_gmail.com (il vous faudra recomposer ce mail dans votre logiciel de messagerie, et remplacer « \_AT\_ » par « @ ». Ceci est une protection simple contre les spams)

Réservez votre place dès que possible, pour vous assurer de faire partie de ce petit groupe de privilégié.e.s. Seulement 6 places !

[Je réserve](#)

La réservation est à effectuer en ligne sur [www.tempobienetre.fr](http://www.tempobienetre.fr), si vous choisissez un autre mode de règlement que ceux proposés, veuillez nous contacter par téléphone au +33 (0)6 12 98 15 87 ou mail [contact.TempoBe\\_AT\\_gmail.com](mailto:contact.TempoBe_AT_gmail.com) (il vous faudra recomposer ce mail dans votre logiciel de messagerie, et remplacer « \_AT\_ » par « @ ». Ceci est une protection simple contre les spams).

Vous recevez une confirmation de votre réservation par mail dans les 48h après réception de votre versement, et à défaut de mail par sms. Si vous n'avez rien reçu au-delà de 48h et que vous n'avez rien dans vos spams, contactez-nous.

Pour en faire un cadeau, il suffit de le préciser à la commande, vous recevrez une carte cadeau personnalisable à remettre à la personne de votre choix.

Un mail vous confirmant les détails et le déroulement du stage vous est envoyé par mail au plus tard 10 jours avant sa date de démarrage. Le seuil du nombre de participants en dessous duquel l'Organisateur se réserve le droit d'annuler ou reporter le stage est de 4 participants.

En cas d'annulation de notre part et en cas de force majeure (catastrophe naturelle, mesures gouvernementales...) vous pouvez reporter la somme versée sur un autre stage, une autre date ou une autre offre du site [tempobienetre.fr](http://tempobienetre.fr) ou encore en faire bénéficier la personne de votre choix, sous 18 mois. Vous pouvez également choisir de faire une demande de remboursement, en conscience. Nous serons très heureux de pouvoir vous accueillir.