



MECO,  
AU PORTUGAL  
18 - 21 NOVEMBRE 2022

---

# UNE PARENTHÈSE POUR SOI

---

RESSENTIR, RESPIRER, RENCONTRER,  
EXPLORER, CRÉER  
EN PLEINE NATURE

---

POUR QUI ?  
Ce séjour est réservé aux femmes

---

Si vous êtes en quête d'expériences nouvelles ou renouvelées de bien-être et de connaissance de soi.

Si vous voulez développer l'écoute de votre intuition et votre confiance.

Si vous voulez explorer la force créatrice du féminin.

Si vous vous questionnez sur vos besoins, vos désirs et vos rêves.

Si vous voulez être pleinement et justement présente à vous-même, aux autres et à votre environnement.

Si vous faites toujours passer les autres avant vous et que vous estimez qu'il est grand temps de penser à vous.

---

Alors cette Parenthèse pour Soi,  
entre femmes, est pour vous !

---

Rejoignez-nous pour expérimenter :



**La mise en mouvement du corps et du psychisme** pour initier des changements dans votre vie.

**L'entrée en relation avec soi-même** à partir de l'intelligence du corps.

**La possibilité d'interagir** pour explorer vos modes de relation aux autres.

**L'ici et maintenant.** Nous travaillons avec ce qui se présente au moment où nous sommes avec vous. Rien n'est figé, tout est en mouvement.

**Une large palette d'approches** mises à votre disposition par deux thérapeutes qui se forment régulièrement.

**Un accompagnement sur-mesure avant, pendant et après,** avec 2 entretiens téléphoniques: le 1er préalable à l'inscription.

Un 2nd proposé à l'issue du séjour, si vous en ressentez le besoin.

**La douceur d'un petit comité.** Le nombre restreint de participantes nous permet de porter notre attention sur chacune, tout en créant une dynamique de groupe dont la portée est bienveillante et stimulante.

**Le contact avec la nature.** C'est un élément clé de notre accompagnement. Nous vous inviterons à y puiser force, créativité et sérénité.

**Un bien-être qui va au-delà** de notre accompagnement pour goûter à une cuisine saine et savoureuse dans un environnement ressourçant.

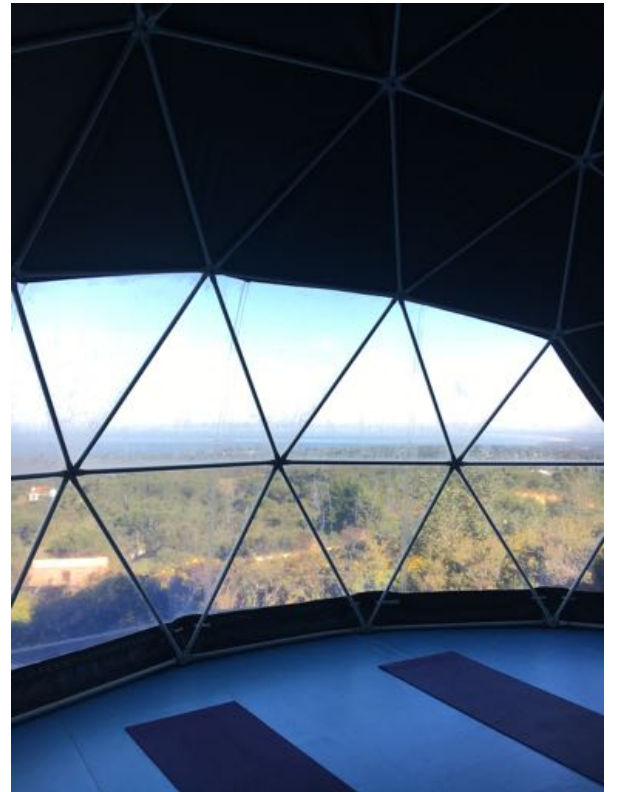
## AU PROGRAMME

Nous prendrons soin de notre corps et de notre âme. Nous solliciterons tous nos sens pour être au plus près de nos émotions, les laisser s'exprimer et pour se découvrir autrement. Les divers ateliers seront rythmés par un rituel "d'écoute de soi et des autres" pour que chacune dépose en paroles son ressenti.

## NOUS ATELIERS

- \* Développer une relation sensible à notre corps et à notre environnement
- \* Réorganiser le corps par le mouvement et le toucher
- \* Explorer le corps dans son articulation avec l'esprit, dans toutes ses dimensions : sensible, physique, mouvante et interactive, mais aussi expressive, créative et imaginaire.
- \* Éveiller ses sens
- \* Pratiquer la respiration et la méditation guidée
- \* Être à l'écoute de sa vitalité
- \* Créer avec l'art-thérapie (danse, écriture, dessin, peinture, terre). Aucune maîtrise d'une technique quelconque n'est nécessaire pour initier ce chemin vers le déploiement de votre être.
- \* Marcher sur les sentiers côtiers

# LE LIEU





OÙ ?

Bienvenue dans un des derniers paradis en Europe ! Le Parc Naturel de Serra da Arrábida, à 40 km au Sud de Lisbonne. Une région sauvage baignée par l'énergie de l'Atlantique et irradiée par la lumière du Sud. Nous marcherons les pieds dans le sable, le nez dans les embruns parfumés. Nous écouterons le silence, le vent et les oiseaux et notre musique intérieure. Nous sentirons l'air du large et le soleil sur notre peau.

QUAND ?

À l'automne. Cette saison de transition, transformation, de retour à soi et d'intériorité. Pour préparer l'entrée dans l'hiver, venez vous nourrir de cette énergie océanique plein Sud ! Un séjour dans une éco-villa postée au sommet d'une colline, au-dessus d'une mer de pins avec l'Atlantique pour horizon.

# Deux thérapeutes, deux approches complémentaires

## Myriam Boureghda



J'ai toujours été animée par le désir d'aller à la rencontre de l'autre et de créer du lien. Psychopraticienne relationnelle et art-thérapeute, j'aide des adolescent(e)s et des adultes en questionnement et/ou en souffrance à (re)trouver un mieux-être et à devenir pleinement sujet. Mon approche est existentielle et humaniste. L'écoute subtile des dimensions de l'être (corps, âme) et la création sont au cœur de ma démarche. En se (re)connectant à son potentiel créatif, chacun peut entrevoir de nouveaux possibles et se réinventer.

## Sabine Bouvet

Écouter la mémoire du corps. Écouter la parole. C'est ce que je pratique avec le Rebalancing et le Body Mind Centering (BMC), thérapies psychocorporelles. Libérer les tensions physiques pour libérer les tensions psychiques. Je suis aussi journaliste de voyage, basée à Lisbonne, animée par le goût des mots, de la rencontre avec soi et l'autre. Formée au Rebalancing en Allemagne, puis en Californie et aujourd'hui au BMC en Italie, une approche somatique (soma = le corps vivant), à chaque fois dans des lieux en pleine nature qui m'ont subjuguée ; j'ai retrouvé cette harmonie dans ce lieu unique au Portugal où j'aimerais vous emmener. Toucher et être touchée.





## HÉBERGEMENT

Du 18 novembre 15 h au 21 novembre 11 h (soit, 3 nuitées).  
Dans un lieu unique, en suite ou eco-villa cosy et déco (occupation : 2 personnes), lits individuels, salle de bain et terrasse avec vue sur le paysage. Draps 100 % lin ou coton, produits de toilette bio.

## TRANSFERT

Nous vous fournirons le contact de compagnies de transferts privés pour rejoindre le lieu de notre séjour depuis l'aéroport de Lisbonne. Nous vous communiquerons également le contact des participantes si vous souhaitez vous organiser entre vous pour partager un transfert. Compter 45 min à 1 h de trajet.

## VOLS RECOMMANDÉS

Prévoir une arrivée à Lisbonne au plus tard à 13 h le 18 novembre et un départ de Lisbonne à partir de 15 h le 21 novembre.  
Compagnies : Air France, Transavia, Ryanair, EasyJet, Tap, Iberia  
Comparateurs de vols : [www.easyvols.fr](http://www.easyvols.fr), [www.kayak.fr](http://www.kayak.fr),  
[www.skyscanner.fr](http://www.skyscanner.fr)

## DÉROULÉ

Check in à 15 h le 18 novembre. Nous nous retrouverons à 16 h.  
Le dernier atelier aura lieu le 21 novembre au matin. Il fait partie intégrante du séjour et est indispensable. Merci de ne pas prévoir de vol le 21 au matin.

## RESTAURATION

Pension complète. Repas végétariens bio ou naturels.

## TARIFS

Hébergement en pension complète et notre prestation :  
au total 1095 € TTC.  
Ce tarif ne comprend pas le vol et les transferts.

## INSCRIPTION

Places limitées, séjour réservé à 8 personnes maximum.  
Pour s'inscrire, merci de remplir la fiche d'inscription et nous la retourner par email.  
L'inscription est effective après un entretien téléphonique et le règlement du 1er acompte de 30 %. Elle est confirmée avec le règlement du 2nd acompte.

## MODALITÉS DE PAIEMENT

30 % lors de la réservation (soit 328,50 € TTC). Date limite de paiement le 11 juillet 2022.  
70 % restants (soit 766,50 € TTC) à régler le 19 septembre 2022 au plus tard.

## POLITIQUE D'ANNULATION

En cas de désistement jusqu'au 19 septembre au plus tard, le remboursement sera intégral.  
En cas de désistement entre le 20 et le 26 septembre, le remboursement sera de 75 %.  
En cas de désistement après le 26 septembre, aucun remboursement ne sera possible.



## Conditions d'annulation d'Une Parenthèse pour Soi

Les organisatrices se réservent le droit d'annuler le séjour si le nombre minimum de 5 participantes n'est pas atteint. Dans ce cas, tout paiement effectué vous sera remboursé.

## Renseignements et réservations

Myriam : [myriamboureghdapro@gmail.com](mailto:myriamboureghdapro@gmail.com) | 06 22 16 07 50  
Sabine: [sabine\\_bouvet@yahoo.fr](mailto:sabine_bouvet@yahoo.fr) | 06 10 31 85 00