

ESPRIT RETRAITE MUTUELLE

Descriptif de la formation 2027
Cultivez votre optimisme

Notre quête d'épanouissement et de sérénité répond à un besoin naturel essentiel. Les recherches scientifiques montrent aujourd'hui que l'optimisme influence positivement notre bien-être, notre moral, notre santé globale, notre épanouissement personnel et même notre longévité ! Bonne nouvelle : il est possible de le « cultiver » à tout âge ! Cette formation vous propose différentes approches complémentaires qui pourront être pratiquées par la suite, en toute autonomie, pour prolonger leurs effets bénéfiques dans votre quotidien.

© Freepick

OBJECTIFS

- **Accéder à un « mieux-être » psychique et physique**
- **Découvrir et expérimenter des « clés » permettant de cultiver l'optimisme, l'épanouissement, la vitalité et la sérénité**
- **Se ressourcer**

PROGRAMME

Arrivée le dimanche en fin d'après-midi (17h) pour une présentation de la formation suivie d'un apéritif de bienvenue.
Du lundi matin au vendredi après-midi inclus, le planning de la semaine comprend au minimum :

- 15 heures d'accompagnement (5 demi-journées) ;
- 4 heures de découverte et de pratique de méthodes corporelles favorisant la détente ;
- 2 soins au spa du Village-Club ;
- le libre accès à l'espace bien-être du Village-Club en dehors des périodes de formation (possibilité de soins sur place en supplément).

PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne souhaitant vivre plus sereinement et profiter pleinement de son quotidien.
Nombre de participants :
Minimum : 16 personnes – Maximum : 20 personnes
Pour les candidats dont la situation le nécessite, notre référent handicap est disponible pour envisager les possibilités d'aménagement de la formation (ssubreville@espritretraite.fr).

DURÉE DE LA FORMATION

5 jours/6 nuits, du dimanche à 17 h au samedi suivant à 10 h, après le petit déjeuner.

DATE ET LIEU

- **Île de Noirmoutier, en Vendée**
  Du dimanche 30 mai au samedi 5 juin 2027
  Village-Club Miléade
  204 rue de l'Estacade
  85630 Barbâtre
  Tél. : 02 59 27 00 00
  Mail : reception.noi@mileade.com

Pour des informations complémentaires sur le Village-Club : www.mileade.com

CONTENU ET ORGANISATION DE LA FORMATION

Une psychologue, conseillère en développement personnel, vous propose une parenthèse d'une semaine pour partager 5 moments privilégiés qui sont comme autant d'escales ressourçantes :

- **escale 1 :** jeter l'ancre, vous relier à votre créativité et cultiver les émotions positives ;
- **escale 2 :** cultiver la sérénité ;
- **escale 3 :** pratiquer la pleine présence créative ;
- **escale 4 :** cultiver la douceur envers soi-même ;
- **escale 5 :** cultiver la gratitude.

Lors de ces ateliers, vous serez assistés par la méthode du journal créatif® et des outils de relaxation. Le travail en groupe sera privilégié. Aucun prérequis n'est nécessaire. Chacun pourra, en toute confiance, avancer à son rythme au travers de moments d'échanges, d'expériences, de création et de relaxation. **Cette partie demande un investissement personnel important.**

LES INTERVENANTS « BIEN-ÊTRE »

La partie « bien-être psychique » sera animée par une psychologue spécialisée en développement personnel et en dynamique de groupe.
La partie « bien-être physique » accessible à tous sera animée par une sophrologue et un professeur de yoga.

La professeur de yoga

Elle vous guidera en toute sécurité pour pratiquer des postures qui visent à assouplir et à renforcer le corps ainsi que des exercices respiratoires qui apportent la détente et régulent le flux de notre énergie. Le yoga a beaucoup d'effets bénéfiques sur la santé physique. Il a également des bénéfices sur notre santé psychique : réduction du stress, soulagement de l'anxiété, développement de la concentration. Sur le tapis, vous êtes invités à être à l'écoute de votre corps et à cultiver l'instant présent.

La sophrologue

La sophrologie est une méthode de développement personnel uniquement verbale, non tactile, qui permet d'harmoniser le corps et l'esprit. La sophrologue vous guidera par la respiration, la décontraction musculaire et la visualisation pour retrouver un état positif de bien-être, pour acquérir une meilleure connaissance de soi, pour activer son potentiel, et pour appréhender son quotidien ou les défis de la vie, avec sérénité. Le but est de vous fournir un certain nombre d'outils que vous pourrez ensuite réutiliser seul(e).

ÉQUIPEMENT NÉCESSAIRE

Pour l'activité physique :

- une tenue et des chaussures confortables ;
- un tapis pour ceux qui en possèdent un.

Pour l'espace bien-être, la piscine et la mer :

- un maillot de bain ;
- une serviette de bain (non fournie par l'hôtel) ;
- un bonnet de bain ;
- une gourde ;
- des sandales en plastique ou des tongs.

COÛT

Pour les participants : 990 € (plein tarif)
Ce tarif comprend :

- l'hébergement en pension complète du dimanche soir au samedi suivant après le petit déjeuner ;
- les interventions des professionnels ;
- 2 soins au spa du Village-Club ;
- le libre accès à la piscine chauffée couverte et à l'espace bien-être hammam, bain à remous (soins à la carte en supplément à réserver sur place) ;
- une sortie d'une demi-journée en covoiturage.

Supplément :

- option chambre individuelle 17 €/nuit si vous ne souhaitez pas partager votre chambre avec un autre participant de même sexe ;
- option annulation 35 €.

Allocation prévention

Esprit Retraite, ses mutuelles et organismes partenaires s'attachent à permettre au plus grand nombre l'accès aux formations, sous réserve des dispositions des règlements et des budgets annuels action sociale alloués.
Ces allocations sont attribuées sous réserve de la participation à toutes les interventions et sont versées directement à Esprit Retraite venant ainsi en déduction du prix de la formation. **Votre reste à charge pourra donc être dans de nombreux cas limité à 490 €[1].**

Cultivez votre optimisme

Du dimanche 30 mai au 5 juin 2027
à Barbâtre (85)

640 € *

* Le prix tient compte de l'allocation prévention de 350 €.
[1] Si vous êtes adhérent à la MCF, la MGAS, la MMJ, l'AMOSPAN ou l'UMR, une allocation prévention supplémentaire de 150 € sera accordée par Esprit Retraite.
Pour toutes précisions contactez-nous sur **formations@espritretraite.fr** ou au **01 44 52 81 61**
À noter : l'adhésion à Esprit Retraite est obligatoire pour participer aux formations. La cotisation annuelle 2027 est de 10 €.

Pour les accompagnants :
620 € pour les personnes qui viennent avec les participants sans prendre part à la formation.
Ce tarif comprend l'hébergement en pension complète du dimanche soir au samedi suivant après le petit déjeuner, une sortie d'une demi-journée, le libre accès à la piscine chauffée couverte et à l'espace bien-être (hammam, bain à remous).



Esprit Retraite • 3 square Max Hymans - 75015 PARIS • Tél. : 01 44 52 81 61 • formations@espritretraite.fr
Mutuelle soumise aux dispositions du livre III du code de la Mutualité, immatriculée au répertoire SIRENE sous le n° 911745784.
Déclaration d'activité de prestataire de formation enregistrée sous le numéro 11757358675.

© Ciem.fr - COM26086