

Descriptif de la formation 2024

Optimisme et épanouissement

Notre tendance à chercher l'épanouissement et la sérénité répond à un besoin naturel essentiel. On sait aujourd'hui grâce aux études scientifiques que l'optimisme a un impact sur notre sensation de bien-être, notre moral, notre santé globale, notre épanouissement et notre longévité ! On sait aussi qu'il se cultive à tout âge ! Différentes pratiques allant dans ce sens et se renforçant mutuellement vous seront proposées dans cette formation. Elles seront utilisables par chacun en autonomie par la suite pour en prolonger les bienfaits.

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.

Public concerné

Toute personne proche de la retraite ou retraitée, désireuse de vivre plus sereinement cette période de sa vie.

Nombre de participants

Minimum : 16 personnes – maximum : 20 personnes

Les inscriptions sont enregistrées au fur et à mesure de l'arrivée des dossiers complets (bulletin d'inscription et règlement correspondant).

Programme de la formation

Arrivée le dimanche en fin d'après-midi 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 découvertes et de pratiques de méthodes corporelles favorisant la détente,
- 2 soins au spa du Village-Club,
- le libre accès à l'espace bien-être du Village Club (possibilité de soins sur place en supplément).

Date et lieu

Du dimanche 12 au samedi 18 mai 2024
sur l'île de Noirmoutier, en Vendée

Village Club Miléade
204 rue de l'Estacade
85630 Barbatre
Tél. 02 59 27 00 00
noirmoutier@mileade.com

Pour toute information complémentaire
sur l'hôtel, rendez-vous sur
www.mileade.com

Durée de la formation

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





Photos © Miléade, NPS D. Cavailhès, C. Arnal, E. Follet, studio Aryann.

Contenu de la formation

Pour l'aspect « bien-être » psychique

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

Escale 1 : Jeter l'ancre, vous relier à votre créativité et cultiver les émotions positives

Escale 2 : Cultiver la sérénité

Escale 3 : Pleine présence créative

Escale 4 : Cultiver la douceur envers soi-même

Escale 5 : Cultiver la gratitude

La créativité étant également associée à l'épanouissement et l'amélioration de la santé globale, ces ateliers reposent sur la méthode du journal créatif @ qui allie, de façon originale et créative, les mondes de l'écriture, du dessin, du collage. Des exercices de détente y seront associés. Chacun pourra, en toute confiance, avancer à son rythme au travers de moments d'échanges d'expériences, de création. Le travail en groupe sera privilégié. Aucun prérequis n'est nécessaire pour en profiter pleinement ! **Cette partie demande un investissement personnel important.**

Pour l'aspect « bien-être » physique

→ un 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.

→ une 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, 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 utiliser et réutiliser seul(e).

Présentation des intervenants

La partie « bien-être » psychique sera animée par une psychologue spécialisée en développement personnel et en dynamique de groupe.

La partie « bien-être » physique sera animée par une sophrologue certifiée RNCP de l'école française de sophrologie et un professeur de yoga, kinésithérapeute de formation.

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,
- des sandales en plastique ou des tongs.

Allocation prévention

Une allocation prévention de **350 €** peut être accordée pour les adhérents des mutuelles partenaires (**Harmonie Mutuelle** pour les adhérents des offres affinitaires secteurs publics, **MGAS, MMJ, MCF, AMOSPAN**) et d'**Esprit Retraite**, sous réserve des dispositions statutaires et réglementaires de chaque organisme.

À réception du bulletin d'inscription (sur lequel doit figurer votre numéro d'adhérent), Esprit Retraite se charge d'obtenir l'accord de la mutuelle concernée.

Le montant de l'allocation prévention est versé directement à Esprit Retraite et vient donc en déduction du prix total de la formation.

* L'allocation prévention pour les adhérents d'Esprit Retraite sera attribuée sous réserve des dispositions du règlement mutualiste et du budget annuel alloué par le Conseil d'administration.

Coût

Pour les participants

1 085 € ou **735 €** (1 085 € – 350 €) si vous pouvez prétendre à l'allocation prévention de la part de votre mutuelle. 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),
- une sortie d'une demi-journée.

Si vous ne souhaitez pas partager votre chambre avec un autre participant de même sexe, vous pouvez opter pour un supplément chambre individuelle de 96 €.

Pour les accompagnants

630 € 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, le libre accès à l'espace bien-être et une sortie d'une demi-journée, le libre accès à la piscine chauffée couverte et à l'espace bien-être (hammam, bain à remous).

Merci de vous reporter au verso du bulletin d'inscription pour connaître les modalités de règlement.

Prise en charge de l'employeur

Pour connaître les possibilités de prise en charge, merci de prendre contact avec votre service du personnel ou votre service formation. Un modèle de convention est disponible sur notre site Internet : www.espritretraite.fr

