

Descriptif de la formation 2025

Bien vivre et être zen

La recherche du mieux-être constitue une véritable quête pour beaucoup d'entre nous. Qu'il soit physique ou encore psychologique, il constitue une réelle amélioration de la qualité de vie. Retrouvez du bien-être pour lutter naturellement contre le stress, l'anxiété et différents maux du quotidien grâce à diverses activités.

OBJECTIFS

- ▶ **Accéder à un mieux-être global**
- ▶ **Expérimenter des pratiques physiques variées afin de choisir celles qui vous correspondent le mieux**
- ▶ **Favoriser des approches naturelles de bien-être**
- ▶ **Établir votre programme personnalisé**

PROGRAMME

Arrivée le dimanche en fin d'après-midi pour une présentation de la formation, suivie d'un apéritif de bienvenue. Le planning du lundi matin au vendredi après-midi inclus est entièrement consacré à l'intervention de l'éducatrice sportive. Elle alternera des pratiques physiques (étirements, marches, pratiques posturales...), des pratiques de ressourcement (gestion du stress, groupe de parole...) et des pratiques de détente (relaxation, pratiques respiratoires, techniques manuelles...).

PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne proche de la retraite ou retraitée désireuse de s'approprier des moyens naturels pour vivre plus sereinement.

Nombre de participants :

Minimum : 16 personnes – Maximum : 20 personnes

DURÉE DE LA FORMATION

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

DATE ET LIEU

- ▶ **Carry-le-Rouet, dans les Bouches-du-Rhône**
Du dimanche 18 au samedi 24 mai 2025

Village-Club Miléade
Chemin des Eaux salées
13620 Carry-le Rouet
Tél. 04 42 45 00 45
hebergement.car@mileade.com



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

PRÉSENTATION DE L'ÉDUCATRICE SPORTIVE

Cette formation est animée par Marina Lambert, formatrice en éducation physique et posturale, adaptée au public senior. Son intervention se déroule dans une ambiance bienveillante et conviviale qui garantit des apprentissages personnalisés, stables et durables.

Principes de l'intervention :

À travers les séances de pratiques physiques et posturales, de ressourcement et de détente, l'éducatrice sportive vous aidera à avancer selon votre ressenti, à votre rythme et selon vos besoins afin de trouver un mieux-être au quotidien.

STRATÉGIE ET DÉMARCHÉ

Cette formation vous permettra de vous approprier des techniques et des pratiques dans le but de les reproduire chez vous en toute autonomie ou de trouver un club adapté.

► 7 grands modules (pratiques physiques de détente, relaxation, bien vivre) :

- pratiques posturales,
- stimulation pelvienne,
- assouplissement,
- gestion du stress,
- techniques manuelles de détente,
- pratiques respiratoires,
- lâcher-prise.

► Les ateliers courts :

Certains ateliers reprennent les grands modules à des fins de réactivation technique et d'appropriation :

- ateliers de ressourcement ;
- relaxation collective accompagnée ;
- marches « ressource ».

Des moments sont également prévus pour échanger et formaliser, selon vos besoins, vos demandes et vos envies.

ÉQUIPEMENT NÉCESSAIRE

- **vêtements et chaussures adaptés** pour la gym en intérieur;
- **vêtements et chaussures adaptés** pour l'extérieur (exercices + excursion);
- un sac à dos pour l'excursion;
- une casquette ou un chapeau de soleil;
- un vêtement de pluie et un chapeau de pluie;
- un maillot de bain et une serviette de bain (non fournie par l'hôtel) si vous voulez profiter de la mer ou de la piscine;
- un plaid pour les pratiques de détente;
- éventuellement un appareil photo/caméra pour enregistrer les postures et les enchaînements;
- 1 clé USB pour enregistrer et/ou échanger des documents ou des photos.

COÛT

Pour les participants :

Plein tarif: 1 060 €

Ce tarif comprend :

- l'hébergement en pension complète du dimanche soir au samedi suivant après le petit-déjeuner ;
- les interventions de l'éducatrice sportive et la documentation remise après la formation ;
- une excursion d'une journée ;
- l'accès libre à l'espace bien-être, au bain à remous et au hammam.

Si vous ne souhaitez pas partager votre chambre avec un autre participant de même sexe, vous pouvez opter pour un supplément chambre individuelle de 16 €/nuit.

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 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 560 euros.

Bien vivre et être zen

Du 18 au 24 mai 2025

à Carry-le-Rouet (13)

De **1 060 €** à **560 €** ⁽¹⁾

(1) Vérifiez votre éligibilité :

- en vous connectant sur espritretraite.fr
- en nous contactant sur formations@espritretraite.fr ou au **01 44 52 81 61**

Pour les accompagnants :

730 € pour les personnes qui accompagnent 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 excursion d'une journée ;
- l'accès libre à l'espace bien-être, au bain à remous et au hammam.

