

© Freepick

# Descriptif de la formation 2027
# Bougez pour être zen

La recherche du mieux-être représente 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 (17h) 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…), de ressourcement (gestion du stress…) et de détente (relaxation, pratiques respiratoires, techniques manuelles…).

## PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne désireuse de s'approprier des moyens naturels pour vivre plus sereinement.
**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

- **Mûr-de-Bretagne près de Saint-Brieuc**
  **Du dimanche 20 juin au samedi 26 juin 2027**
  Village-Club Miléade
  Anse de Landroannec - 22530 Guerlédan
  Tél. : 02 96 28 50 01
  Mail : murdebretagne@mileade.com
  Voiture conseillée



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

## PRÉSENTATION DE L'ÉDUCATRICE SPORTIVE

Cette formation est animée par une 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 DÉMARCHE

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 ;
- Une gourde.

## COÛT

**Pour les participants : 850 € (plein tarif)**
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, au sauna et au hammam (soins à la carte, en supplément, à réserver sur place).

**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 350 €[1].**

## Bougez pour être zen

**Du 20 au 26 juin 2027** à Mûr-de-Bretagne (22)

**500 € ***

* 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 :**
**530 €** 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.



© Ciem.fr - COM26086

**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.