



## Descriptif de la formation 2025

# Optimisme et épanouissement

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.

### 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 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 (possibilité de soins sur place en supplément).

### 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

### 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

- ▶ **Île de Noirmoutier, en Vendée**  
**Du dimanche 22 au samedi 28 juin 2025**  
Village-Club Miléade  
204 rue de l'Estacade - 85630 Barbâtre  
Tél. 02 59 27 00 00  
noirmoutier@mileade.com



**Pour des informations complémentaires sur le Village-Club : [www.mileade.com](http://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'escaliers 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** sera animée par une sophrologue certifiée RNCP de l'institut de formation à la sophrologie et un professeur de yoga.

### ▶ Le 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 ;
- ▶ des sandales en plastique ou des tongs.

## COÛT

**Pour les participants :**

**Plein tarif : 1 100 €**

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 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 600 euros.**

## Optimisme et épanouissement

**Du 22 au 28 juin 2025**  
à Barbâtre (85)

De **1 100 €** à **600 €** <sup>(1)</sup>

<sup>(1)</sup> **Vérifiez votre éligibilité :**

- en vous connectant sur [espritretraite.fr](http://espritretraite.fr)
- en nous contactant sur [formations@espritretraite.fr](mailto:formations@espritretraite.fr) ou au **01 44 52 81 61**

**Pour les accompagnants :**

**700 €** 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).

