

ESPRIT RETRAITE MUTUELLE

Descriptif de la formation 2027
Ressource et bien-être

Les changements multiples et variés de la vie comme le départ à la retraite, mais aussi d'autres transitions et changements bousculent nos équilibres de vie et nous obligent à nous adapter constamment. Recharger ses batteries et cultiver ses ressources permet de mieux faire face à ces turbulences et de renforcer son bien-être. En se reconnectant à soi, à ses besoins et à ce qui donne du sens, il devient possible de retrouver un équilibre respectueux de ses envies et valeurs, et de redéfinir un cap où aspirations profondes et actions sont en harmonie.

OBJECTIFS

- **Accéder à un « mieux-être » psychique et physique**
- **Apprendre à se recentrer et à utiliser ses ressources personnelles pour (re)trouver un équilibre en tenant compte de ses valeurs, aspirations, etc.**
- **Définir son cap pour bâtir son projet de vie**

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) ;
- 6 heures d'activité physique ;
- 4 soins détente et bien-être répartis sur 2 après-midis en centre de thalassothérapie.

PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne souhaitant gagner en sérénité et améliorer sa qualité de vie au quotidien.

Nombre de participants :
Minimum : 14 personnes – Maximum : 16 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

- **La Baule**
  Du dimanche 3 au samedi 9 octobre 2027
  Hôtel Les Pléiades
  28 boulevard René Dubois - 44500 La Baule
  Tél. : 02 51 75 06 06
  Mail : hotel-labaule@mileade.com
  Parking de l'hôtel payant (places limitées à réserver directement auprès de l'établissement).
  Les soins auront lieu au centre Rivage Thalasso & Spa à La Baule. www.thalasso-rivage.com

Pour des informations complémentaires sur l'hôtel : www.mileade.com

© Freepick

INTERVENANTS ET CONTENU DE LA FORMATION

Pour l'aspect « bien-être psychique »

Une psychologue, spécialisée en épanouissement personnel, vous propose une parenthèse d'une semaine pour partager 5 moments privilégiés qui sont comme autant d'escales où poser vos valises :

- **escale 1 :** jeter l'ancre, vous relier à votre créativité, à vos sens ;
- **escale 2 :** examiner vos sources de stress, pour s'en dégager et gagner en perspective ;
- **escale 3 :** se connecter à ses ressources intérieures et son intuition ;
- **escale 4 :** identifier sa boussole intérieure, ce qui fait sens et nous anime ;
- **escale 5 :** définir son cap et les bonnes escales de son itinéraire.

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.**

Pour l'aspect « bien-être physique »

- **Une éducatrice sportive** intervient par une approche à la fois théorique (définition et bienfaits de l'activité physique, importance de conserver son dynamisme, compréhension des réactions de son corps, etc.) et pratique (exercices physiques adaptés au public senior, conseils pour s'entretenir à tous les âges de la vie, etc.).
- **4 soins de thalassothérapie.** Il s'agit de soins axés sur la détente et le bien-être répartis sur 2 après-midis. Cette formule comprend également l'accès au bassin d'eau de mer, au hammam et au jacuzzi. Aucun certificat médical ne vous sera demandé et aucun examen médical ne sera fait sur place.

ÉQUIPEMENT NÉCESSAIRE

Pour l'activité physique :

- une tenue confortable ;
- une gourde ;
- des chaussures adaptées pour la gym en intérieur et/ou extérieur.

Pour la thalasso et la piscine :

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

COÛT

Pour les participants : 1 100 € (plein tarif)

Ce tarif comprend :

- l'hébergement en pension complète du dimanche soir au samedi suivant après le petit déjeuner ;
- les interventions des professionnels ;
- 4 soins en thalassothérapie ;
- le libre accès à l'espace aquatique intérieur, au hammam et au spa avec banquette balnéo de l'hôtel.

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 600 €[1].

Ressource et bien-être

Du 3 au 9 octobre 2027
à La Baule (44)

750 €*

* 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 :

580 € 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 aquatique intérieur, au hammam et au spa avec banquette balnéo de l'hôtel.



© 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.