

## Descriptif de la formation 2025

# 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 à 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 nos valeurs, aspirations, etc.**
- ▶ **Définir son cap pour bâtir son projet de vie**

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

### PUBLIC CONCERNÉ

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

### Nombre de participants :

Minimum : 14 personnes – Maximum : 18 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

- ▶ **La Baule. Du dimanche 21 septembre au samedi 27 septembre 2025**

Hôtel Les Pléiades

28 boulevard René Dubois - 44500 La Baule

Tél. 02 51 75 06 06 – [hotel-labaule@mileade.com](mailto: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](http://www.thalasso-rivage.com)



**Pour des informations complémentaires sur l'hôtel: [www.mileade.com](http://www.mileade.com)**

## 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'escaliers 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 escaliers 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,
- ▶ 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 :

**Plein tarif : 1 150 €**

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.

*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 650 euros.**

## Ressource et bien-être

**Du 21 au 27 septembre 2025**  
à La Baule (44)

De **1 150 €** à **650 €** <sup>(1)</sup>

### (1) 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 :

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

