

Descriptif de la formation 2026

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 ses 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 : 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.

DATES ET LIEU

▶ La Baule

Du dimanche 17 mai au samedi 23 mai 2026

Du dimanche 18 octobre au samedi 24 octobre 2026

Hôtel Les Pléiades

28 boulevard René Dubois - 44500 La Baule

Tél. : 02 51 75 06 06 – 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

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 € au mois de mai
et 1 050 € au mois d'octobre**

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 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 550 euros.

Ressource et bien-être

Du 17 mai au 23 mai 2026

**Du 18 octobre au 24 octobre 2026
à La Baule (44)**

De **1 150 €** à **550 €** ⁽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 :

660 € au mois de mai et 570 € au mois d'octobre 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.

