



Descriptif de la formation 2024

Bien vivre & être zen

La recherche du mieux-être constitue 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. Au travers de diverses activités, retrouvez du bien-être pour lutter naturellement contre le stress, l'anxiété ainsi que différents maux du quotidien.

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

Public concerné

Toute personne proche de la retraite ou retraitée désireuse de s'approprier des moyens naturels pour vivre plus sereinement.

Durée de la formation

5 jours, 6 nuits, du dimanche à 17h au samedi suivant après le petit déjeuner (10h).

Programme de la formation

Arrivée le dimanche en fin d'après-midi 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...), des pratiques de ressourcement (gestion du stress, groupe de parole...) et des pratiques de détente (relaxation, pratiques respiratoires, techniques manuelles...)

Nombre de participants

Minimum : 16 personnes
Maximum : 20 personnes

Les inscriptions sont enregistrées au fur et à mesure de l'arrivée des dossiers complets (bulletin d'inscription et règlement correspondant).

Dates et lieux

Du dimanche 23 au samedi 29 juin 2024
À Mûr-de-Bretagne, près de Saint-Brieuc
(voiture recommandée)

Anse de Landroanec
Mûr de Bretagne – 22530 Guerlédan
Tél. 02 96 28 50 01 – murdebretagne@mileade.com

Du dimanche 1^{er} au samedi 7 septembre 2024
À Carry-le-Rouet, dans les Bouches-du-Rhône
Village-Club Miléade

Chemin des eaux salées – 13620 Carry le Rouet
Tél. 04 42 45 00 45 – hebergement.car@mileade.com

Pour toute information complémentaire sur l'hôtel (photos, descriptif, localisation, infrastructure, etc.), rendez-vous sur :
www.mileade.com



Présentation de l'éducatrice sportive

Cette formation est animée par Marina Lambert, 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 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 :

- Les ateliers de ressourcement
- La relaxation collective accompagnée
- Le groupe de parole
- Les 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,
- éventuellement un appareil photo/caméra pour prendre les postures et les enchainements,
- 1 clé USB pour enregistrer et/ou échanger des documents ou des photos.

Allocation prévention

Une allocation prévention de **350 €** peut être accordée pour les adhérents des mutuelles partenaires (**Harmonie Mutuelle** pour les adhérents des offres affinitaires secteurs publics, **MGAS, MMJ, MCF, AMOSPAN**) et d'**Esprit Retraite**, sous réserve des dispositions statutaires et réglementaires de chaque organisme.

À réception du bulletin d'inscription (sur lequel doit figurer votre numéro d'adhérent), Esprit Retraite se charge d'obtenir l'accord de la mutuelle concernée. Le montant de cette allocation prévention est versé directement à Esprit Retraite et vient donc en déduction du prix total de la formation.

* L'allocation prévention pour les adhérents d'Esprit Retraite sera attribuée sous réserve des dispositions du règlement mutualiste et du budget annuel alloué par le Conseil d'administration.

Coût

Pour les participants

865 € ou **515 €** à Mûr-de-Bretagne (865 € – 350 €) et 1040 € ou **690 €** à Carry-le-Rouet (1040 € – 350 €) si vous pouvez prétendre à l'allocation prévention de la part de votre mutuelle.

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 et au hammam.

Si vous ne souhaitez pas partager votre chambre avec un autre participant de même sexe, vous pouvez opter pour un supplément chambre individuelle de 96 €.

Pour les accompagnants

600 € à Mûr-de-Bretagne et 700 € à Carry-le-Rouet 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 excursion d'une journée,
- l'accès libre à l'espace bien-être, au bain à remous et au hammam.

Merci de vous reporter au verso du bulletin d'inscription pour connaître les modalités de règlement

Prise en charge de l'employeur

Pour connaître les possibilités de prise en charge, merci de prendre contact avec votre service du personnel ou votre service formation. Un modèle de convention est disponible sur notre site internet :

www.espritretraite.fr

