

## PROGRAMME COMPLET

### STAGE « LA COLONIE DES GRANDS SENSIBLES »

(Pour les personnes hypersensibles)

#### 3 jours en nature pour vivre pleinement sa sensibilité

#### JOUR 1

<p><i>Matinée :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Accueil sur le parking et entrée progressive dans le lieu (une petite surprise vous attend dès le chemin...).</li> <li>• Découverte du lieu et installation dans votre cocon en pleine nature</li> <li>• Rencontre du groupe et ouverture de ces 3 jours : un cadre doux, sécurisant, où chacun peut être pleinement soi.</li> <li>• Premier temps de connexion à votre sensibilité : poser vos intentions, déposer ce qui est là, commencer à vous écouter autrement.</li> <li>• Un moment d'écriture pour entrer en lien avec cette sensibilité qui fait partie de vous.</li> </ul>	<p><i>Après-midi :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Partage en groupe : une première façon de dire qui vous êtes... avec délicatesse et authenticité.</li> <li>• Immersion en nature avec une expérience de sylvothérapie guidée : ralentir, respirer, ressentir, se laisser toucher.</li> <li>• Un temps pour vous, pour intégrer, vous poser, simplement être.</li> <li>• Exploration douce : comment votre sensibilité sensorielle peut devenir une ressource.</li> </ul>	<p><i>Soirée :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Un temps calme et enveloppant pour se déposer après cette première journée.</li> <li>• Musique, présence, méditation guidée...</li> </ul>
--	--	---

#### JOUR 2

<p><i>Matinée :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Petit état des lieux matinal : chacun dépose son état d'être (avez-vous bien dormi, comment vous sentez-vous ?).</li> <li>• Ouverture de la journée par une pratique dans le corps : respiration, mouvement, connexion à la nature et à l'énergie qui nous entoure.</li> <li>• Moments de connexion en duo : présence, échange et sensations partagées.</li> <li>• Temps d'écoute guidée : accueillir et partager ce qui traverse chacun... et recevoir l'autre pleinement.</li> </ul>	<p><i>Après-midi :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pratiques pour apaiser le corps et le système nerveux, se recentrer et retrouver du calme.</li> <li>• Exploration douce de vos émotions et de votre sensibilité à travers des expériences ludiques et guidées.</li> <li>• Temps libre pour se poser, se promener ou simplement savourer la nature.</li> </ul>	<p><i>Soirée :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cercle léger et joyeux : partager les surprises, les rires ou la beauté de votre sensibilité.</li> <li>• Mise en lumière des forces des grands sensibles et inspirations pour la suite.</li> </ul>
---	---	--

#### JOUR 3

<p><i>Matinée :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2ème petit état des lieux matinal</li> <li>• Temps de silence et d'intériorité : se reconnecter à ses sensations et à son ressenti intérieur.</li> <li>• Moments de connexion en dyades : regard, présence et écoute profonde dans un cadre sécurisé.</li> <li>• Partages guidés : déposer ce qui est encore difficile, accueillir l'expérience de l'autre et inverser les rôles.</li> </ul>	<p><i>Après-midi :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Temps collectif pour symboliser la libération de ce qui limite ou pèse dans votre sensibilité.</li> <li>• Rituel et pratiques pour ancrer votre nouvelle relation à vous-même et à votre sensibilité.</li> <li>• Cercle final : un mot, un ressenti, un partage pour refermer ensemble ces 3 jours.</li> </ul>	
---	--	--

## *À noter :*

- ☞ Les pratiques ont lieu toute la journée et également en soirée. Elles sont entrecoupées de pauses (milieu de matinée, déjeuner, milieu d'après-midi et dîner).
- ☞ Le maximum de pratiques a lieu en extérieur et peut nous amener à nous promener aux alentours dans la nature. Les temps en extérieur seront adaptés en fonction des conditions physiques des participants et des conditions météorologiques.
- ☞ Le déroulé des pratiques et le temps accordé à chacune peut varier en fonction de mon analyse des besoins individuels et du groupe.
- ☞ Pas de connexion wifi sur place mais une connexion 4G fluide est présente. Il est demandé de déconnecter vos téléphones au minimum la journée et si possible pendant toute la durée du stage.
- ☞ Chaque groupe est limité à 7/8 participants maximum. Stage assuré à partir de 4 participants.

## *Comment ressort-on de ce stage ?*

À l'issue de ces 3 jours, vous repartez le cœur léger, ayant goûté la beauté de votre sensibilité et partagé sa richesse avec des personnes qui vous comprennent pleinement !

## LE LIEU

### Les Toiles de la Fuont

Nous sommes accueillis par Jean et Cindy dans leur éco-lieu « Les Toiles de la Fuont », **situé dans les montagnes** aux portes du Mercantour (06) à 900m d'altitude.

**Un lieu puissamment ressourçant, calme, entouré des arbres, de la rivière et des montagnes !** Un lieu accessible par un joli chemin à pied après une marche de 8 minutes environ.









Chèvres, poules, lapins, canards et âne vous y accueilleront !

Pour en savoir plus sur le lieu :

<https://www.airbnb.fr/rooms/539839119060109532>













## INFORMATIONS PRATIQUES

	Accueil le 1er jour entre 9h30 et 10h
	Nous nous donnons rendez-vous sur place le 1er jour. Chacun se rendant sur le lieu par ses propres moyens (co-voiturage possible).
	Le lieu est accessible en voiture et à 1h de l'aéroport de Nice côte d'azur. Sur place, un parking est à votre disposition.
	Le logement se fait en yourte partagée (2 à 4 personnes maximum par chambre). Le logement comprend 2 salles de bains (solaire) et 2 toilettes sèches + une cuisine d'été + un espace détente extérieur
	Pour le repas du midi le 1er jour, chacun est invité à amener son pique-nique.
	Tisane, thé et collations seront mis à votre disposition tout au long du séjour.
	Nous bénéficions d'une cuisine végétarienne de saison préparée sur place par Jean pendant toute la durée du séjour, à partir de produits frais et locaux.
	Fin de stage le 3ème jour à 17h/17h30.

*Important : il vous faudra emmener :*

- Votre équipement dodo (drap ou duvet)
- Des produits d'hygiène respectueux de la nature
- Des tenues confortables dans lesquelles vous êtes à l'aise et libres de vos mouvements
- De quoi vous couvrir quand il fait froid dehors et pour le soir
- De bonnes chaussures
- Une gourde, chapeau, crème solaire
- De quoi écrire

<i>Ce qui est inclut :</i>	<i>Ce qui n'est pas inclut :</i>
 Accompagnement & frais pédagogiques sur 3 jours	 1er repas de midi (chacun emmène son pique-nique)
 Hébergement en pension complète : 2 nuits en yourte partagée, avec couvertures	 Wifi
 2 dîners, 2 petits déjeuners et 2 déjeuners (cuisine végétarienne de saison)	 Votre serviette de toilette
 Collations et boissons pendant les pauses	 Vos produits d'hygiène respectueux de la nature
 Connexion 4 G, recharge téléphone	 L'acheminement vers le lieu

## TARIFS ET MODALITÉS D'INSCRIPTION : 470€

- ☛ 1er versement 170€ à l'inscription
- ☛ 2ème versement 300€ le 1er jour du stage

Un versement de 170€ valide votre inscription, accompagné du bulletin ci-dessous complété.

*PS : en cas de difficulté financière, je peux vous proposer une facilité de paiement (paiement en 3 fois). Me contacter pour en savoir plus.*

**Ci-dessous mes coordonnées bancaires pour procéder au paiement de l'acompte :**

IBAN : FR7619106006764366044107827

BIC : AGRIFRPP891

## BULLETIN D'INSCRIPTION – ANNÉE 2026 Stage sur 3 jours « LA COLONIE DES GRANDS SENSIBLES »

Nom/prénom : Melle –Mme –M. ....

Adresse : .....

.....

Code Postal : ..... Ville : .....

Téléphone : ..... Email : .....

Commentaires (régime alimentaire particulier, traitements médicamenteux et/ou problèmes de santé pouvant interférer avec le travail fait pendant le stage, etc.) :

.....

J'ai pris connaissance de vos activités grâce à :

.....

Voyage : Veuillez préciser votre mode de transport (voiture, avion, train) et heure d'arrivée

.....

Plan d'accès, informations pratiques et confirmation d'inscription vous seront fournis dès réception de ce bulletin.

# CONDITIONS GÉNÉRALES DE VENTE

## INSCRIPTION

L'inscription à tout séjour de ce programme implique l'acceptation des conditions ci-après énoncées.

La signature du bulletin d'inscription sous-entend leur acceptation.

L'inscription n'est effective qu'à réception du bulletin d'inscription dûment rempli, précédé du paiement de l'acompte de 170 €, la réception de cet acompte n'impliquant la réservation que dans la mesure des places disponibles.

En cas d'acceptation, le solde du prix du séjour devra être réglé sur place en début de séjour, en tenant compte, le cas échéant des facilités de paiement accordées.

## ANNULATION

En cas de désistement de votre part (sauf cas de force majeure), plus d'un mois avant la date de début de stage, l'acompte de 170€ pourra vous être restitué à hauteur de 50%.

En-deçà d'un mois, l'acompte sera conservé dans son intégralité, sauf cas de force majeure, ou si votre place peut être réattribuée à un nouveau participant sur cette session.

## INTERRUPTION DE SÉJOUR

Tout retard ou abandon en cours de séjour ne donne droit à aucune réduction du prix du séjour.

## ANNULATION DE SÉJOUR

En cas de nombre insuffisant de participants ou de mauvaises conditions météo, je pourrais être contrainte d'annuler le séjour. L'acompte vous sera alors intégralement restitué.

Marie CALVINO

16 Rue du Jeu de Boules – Résidence Hélène Villa 6 – 06130 GRASSE

Tel : 06 73 75 16 78

Email : [contact@mariecalvino.fr](mailto:contact@mariecalvino.fr)

Date : .....

Signature :

