



Prendre soin de soi

**Devant la situation sociale et sanitaire qui perdure,
l'association La Messicole propose**

3 Séjours solidaires de ressourcement en Ardèche des sources et volcans

**Ce séjour est destiné en particulier au personnel soignant,
aux travailleurs.es sociaux, aux enseignant.e.s ...**

**et à toutes celles et ceux qui, ayant pris soin des autres,
éprouvent le besoin vital de prendre soin d'eux-mêmes.**

23-30 mai / 6-13 juin / 3-10 octobre
Tarif solidaire

Ce séjour d'une semaine dans un cadre idyllique, propice à la détente, a été conçu par des professionnels de la santé holistique.

Il est pensé de façon à vous laisser le temps de vous reposer, d'être à votre rythme et de vous écouter. Prendre soin de vous après avoir pris soin des autres est l'objectif de ce temps de retrait et cette semaine vous permettra de mieux comprendre les mécanismes et les effets délétères du stress sur la santé globale.

Selon vos besoins, une équipe de thérapeutes sera là pour vous accompagner.

Des temps de soins individuels et collectifs seront proposés chaque jour. Ils vous aideront à réinvestir votre corps, à lâcher-prise sur vos difficultés accumulées, à mettre des mots sur vos maux.

« Ils vous permettront de ne plus rester à la surface agitée de la mer sans connaître le calme du fond sur lequel elle repose »



Le lieu

Vous serez accueillis dans une ferme ardéchoise, située dans un village de 900 habitants, dans le Parc Naturel Régional des Monts d'Ardèche. Lieu unique, à la fois ferme en permaculture de 7 hectares et salon de thé associatif, La Messicole, qui existe depuis 5 ans, a pour vocation de favoriser les échanges de savoirs de de savoirs faire dans les domaines de la culture, de l'agriculture et de la santé. Lieu à vocation holistique, l'association La Messicole cultive la bienveillance, l'ouverture d'esprit, la tolérance et le lien social. La maison elle-même est au milieu d'un écrin de végétation. Le son de la rivière qui coule au pied de la maison berce le rythme des journées.

L'hébergement : 3 chambres et un dortoir de 10 places sont mis à votre disposition. La salle de bain (avec 2 douches) est commune. Plusieurs WC (toilettes sèches et « normales ») sont accessibles sur le site.

Les repas : préparés avec des produits locaux, bio et de saison. La cuisine est végétarienne et pour ceux qui ont des allergies ou intolérance, pas de souci : il n'y a ni gluten, ni lactose.

Les soins

- **Pratiques collectives** : yoga, méditation, sophrologie
- **Temps individuel** : Massage ayurvédique, acupuncture, Méthode Cleen (Libération des Empreintes Emotionnelles Négatives), Psychologie relationnelle.

Une marche consciente et une petite randonnée aux alentours vous seront également proposées. Et une soirée cinéma est également au programme.

Après une demie journée d'échanges sur la notion de santé holistique, chaque professionnel vous présentera sa discipline et ce qu'elle apporte dans la gestion des souffrances. Vous

pourrez ensuite tout au long de la semaine les expérimenter et échanger sur votre vécu.

A votre arrivée, vous prendrez rendez-vous avec chaque intervenant pour 1 soin individuel. Les pratiques collectives, yoga et sophrologie, seront proposées le matin en alternance. Chaque participant.e aura donc accès sur la durée du séjour aux mêmes soins et intervenants.

Le coût du séjour

En cette période de crise sociale et économique, les intervenants et le lieu d'accueil ont fait le choix de la solidarité en proposant un séjour à prix solidaire.

Ainsi, nous avons déterminé un prix minimum pour les 6 nuits et 7 jours de 450 euros / personne. Ce tarif comprend l'hébergement en dortoir (si vous souhaitez une chambre, nous contacter), la nourriture et les soins individuels et collectifs.

Petite explication concernant la proposition tarifaire

Le prix réel du séjour est de 700 euros. Nous proposons donc un prix à 50 % pour que l'argent ne soit pas un frein à prendre soin de vous. En fonction de vos moyens, nous vous laissons libre du choix de votre contribution.



L'organisation

Afin de respecter les consignes de sécurité (entre autre la distanciation), le nombre de personnes accueillie par séjour est de 10 maximum. En dessous de 8 personnes, le séjour est susceptible d'être reporté.

La réservation se fait auprès de La Messicole, avec un chèque d'acompte de 100 euros. Celui-ci ne pourra pas vous être rendu si vous annulez votre présence à moins de 20 jours du début du stage (sauf en cas de force majeure)

3 séjours sont proposés. L'arrivée se fait le dimanche dans la soirée. Le départ le samedi après le déjeuner. (6 nuits sur places et 7 jours).

Vous trouverez sur le site, un descriptif des techniques les coordonnées des thérapeutes. Ainsi que d'autres informations sur le lieu et le séjour.

Inscription et renseignements

contact@messicole.fr

Tel. 06 61 72 09 30

Pour en savoir plus

www.messicole.fr

