

Vous voulez y voir plus clair dans votre vie?

Vous voulez écouter votre être profond pour mettre en phase les différents domaines de votre vie ?

Vous voulez retrouver joie et vitalité ?

Vous avez besoin de calme, vous recherchez le contact de la nature, vous ressourcer ?

Vous désirez initier ou développer des projets personnels ou professionnels ?

Vous souhaitez rencontrer des personnes qui partagent vos valeurs ?

Vous désirez apaiser votre mental et vivre l'instant présent ?

Vous voulez vous sentir mieux dans votre corps ?

Vous voulez exprimer votre créativité ?

Vous désirez vous réconcilier avec l'argent pour entreprendre différemment ?

Venez à Lajus : la Maison du Cœur !



La Maison du Cœur se trouve dans le Lot et Garonne, aux confins du Gers et des Landes, à l'écart du bruit, dans **un écrin de nature et de verdure**. Elle vous offrira un temps revitalisant dans un climat relationnel de haute qualité pour vous désactiver, prendre de la distance, vous régénérer et évoluer dans votre vie personnelle et professionnelle.

Elle est tenue par Sylvie Ferrieu et Philippe Geffroy, coachs, formateurs en développement personnel et professionnel depuis 20 ans, thérapeutes gestaltistes, auteurs.

« L'émotion que nous voulons y faire grandir est la joie. A Lajus, un sentiment de sérénité et de plénitude vient du contact avec la nature, de la découverte et de l'expression de ses talents créatifs, de la saveur de l'instant présent, de la simplicité des activités, de l'authenticité et de la profondeur des relations ».

La Maison du Cœur se démarque:

Des lieux d'accueils « classiques » (gîte, chambres d'hôtes) par son ouverture forte au développement personnel et spirituel :

vous bénéficiez d'un accompagnement à la créativité, à la réflexion sur soi, à la croissance personnelle. Vous rencontrez des personnes qui partagent vos questionnements et centres d'intérêts.

Des stages « classiques » où vous êtes engagé toute la journée :

vous profitez de temps libre pour ce qui vous convient, seul ou avec d'autres (l'art de ne rien faire, la découverte de la région, la marche, la lecture, l'échange...).

A la Maison du Cœur nous cherchons à **harmoniser besoin d' autonomie, voire de solitude, et besoin de contact**. La participation collective et équilibrée à la préparation des repas est une manière de se rencontrer. Le partage de ses savoirs faire et de ses talents avec les personnes présentes est encouragé. Le nombre volontairement restreint de participant permet un séjour sur mesure répondant à vos besoins.

Deux formules vous sont proposées :

Les séjours Figues d'une semaine

Les séjours Vignes de 3 jours

Les séjours Figues

Dans une ambiance intimiste (6 personnes maximum), cocooning et familiale, les séjours Figues s'organisent de la façon suivante :

8h00 : réveil musculaire et centrage dans le parc

8h30 : petit déjeuner

9h30 / 12h30 : atelier de croissance personnelle

Liste non exhaustive des THEMES DES ATELIERS

Techniques de relaxation, méditation ; Communication authentique ;
Danse et mouvement créatif ; Créativité; Improvisation théâtrale et
clownesque ; Écrire son projet de vie et sa vision ; Techniques de gestion
du stress ; L'art du bonheur

13h : déjeuner sous le tilleul

14h / 17h : temps libre

Sieste dans le hamac, lecture, écriture, bain de soleil, sortie, jeux, discussions...

17h : cuisine joyeuse en conscience

Préparation des repas du soir et du lendemain midi

18h : partage du vécu sous le marronnier

19h : temps libre

20h : diner en commun

21h30 : soirée créative à partir des talents de chacun.

En 2012, ces séjours accueillent des individuels et des couples

Du mercredi 16 mai au soir au dimanche 20 mai fin d'après midi (Ascension)

Du samedi 21 juillet au soir au samedi 28 juillet à midi

Du samedi 11 aout au soir au samedi 18 aout à midi

Les séjours Vignes

D'une durée de 3 jours, vous pouvez venir seul, en couple, avec des amis intéressés par le développement personnel ou professionnel. Nous établissons avec vous un programme de séances de coaching selon vos objectifs. Vous rencontrez librement les autres personnes présentes.

Les séjours Vignes s'organisent de la manière suivante :

8h00 : réveil corporel et centrage

8h30 : petit déjeuner

9h30 : séances de coaching individuel ou en couple

13h00 : repas

14h30 : travaux individuels suite aux coaching du matin (écriture, réflexions)

16h00 : séances de coaching individuel ou en couple

18h00 : cuisine joyeuse en conscience

19h00 : partage du vécu du séjour

20h00 : dîner

21h30 : soirée créative à partir des talents de chacun.

Pour les séjours Vignes, Lajus est ouvert :

Du vendredi 25 mai au soir au lundi 28 mai fin d'après midi (Pentecôte)

Du jeudi 21 juin au soir au dimanche 24 juin fin d'après midi

Du jeudi 6 septembre au soir au dimanche 9 septembre fin d'après midi.

Votre participation financière :

Pension comprenant : une chambre individuelle et 3 repas : 60 euros par jour

Pension pour couple ou 2 personnes partageant la même chambre : 100 euros par jour (soit 50€ par personne).

Ateliers, coaching et accompagnement : 70 euros par jour et par personne

Total par jour : 130 € individuel ou 120 € par personne (couple et chambre à deux)

Total séjour

- Séjours Figues de 4 ou 7 jours

Ascension 2012 :

Chambre individuelle : 520 € (soit 240 € de pension et 280 € d'accompagnement pour 4 jours/4 nuits)

Couple ou chambre à 2 : 480 € par personne (soit 200 € de pension et 280 € d'accompagnement pour 4 jours/4 nuits)

Figues Eté 2012 :

Chambre individuelle : 910€ (soit 420 € de pension et 490 € d'accompagnement pour 7 jours/7 nuits)

Couple ou chambre à 2 : 840 € par personne (soit 350 € de pension et 490 € d'accompagnement pour 7 jours et 7 nuits)

- Séjours Vignes de 3 jours :

Chambre individuelle : 390 € (soit 180 € de pension et 210 € d'accompagnement pour 3 jours/3 nuits)

Couple ou chambre à 2 : 360 € par personne (soit 150 € de pension et 210 € d'accompagnement pour 3 jours/3 nuits)



ACCES

En voiture : Autoroute A62, sortie Agen puis 1h par Condom et Montréal du Gers

En train Gare TGV d'Agen puis bus ligne Agen Mont de Marsan, arrêt à Sos (1h).

Horaire aller : bus en gare d'Agen à 16h10

Horaire retour : bus à Sos le dimanche à 16h56 (séjour Ascension) et le samedi à 12h33 (séjours juillet et aout)

Avion : 3 vols par jour depuis paris à concilier avec le bus en gare SNCF

CONTACTS

Sylvie FERRIEU au 06.08.42.62.01 - Philippe GEFFROY au 06.80.75.15.76



Entre ciel et terre

Entre ciel et terre j'ai découvert
Un sacré lopin de terre,
Bien loin du tumulte ordinaire.

Permettez que je vous emmène en voyage,
Avec pour seul bagage
Un hamac des plus confortables.

Je vous laisse fermer les yeux,
Vous imprégner du halo lumineux
Inondant ce lieu de vie facétieux.

Touchez du doigt l'éternité
Le temps d'une sieste ombragée
Où même le temps semble perdre pied.

Entrez dans la danse du silence.
Puis laissez-vous bercer en cadence
Par tous les rythmes qui balancent.

Lajus maison du cœur
Vous accueille de ses mille senteurs
Parmi tant d'autres saveurs.

Du vert à perte de vue,
La nature agrémentée de quelques statues
Vous offre ses fruits non défendus.

Partir de ce lieu magique
Pour mieux y revenir...
Juste guidée par un air de famille.

Valérie : séjour Figues Aout 2011

