

Cultiver la sérénité et la joie en soi

Séjour Bulle de bien-être du 19 au 21 octobre 2020 Manoir de Kerdréan

Témoignage de Nathalie

Bonjour Sylvie,

Juste un petit mot de remerciement sur le suivi du stage.

Dans toutes les infos que tu as dites, tous les matins (ou presque), je me regarde dans la glace et me dis les 4 phrases avec bienveillance. J'ajoute également merci à la fin.

C'est très bizarre pour moi de me dire des mots d'encouragement en me regardant.

D'ailleurs, tous les matins, je cherche ces phrases. Après, je ressens un bien-être et de l'amour pour moi, j'en ai beaucoup plus conscience. Et du coup, je culpabilise moins voir pas du tout quand je fais des erreurs. Et le fait de dire je au lieu de tu a un impact considérable.

Bref, toute la journée, cela me donne la pêche et je retrouve de l'énergie.

Honnêtement, je ne pensais pas que cela aurait cet effet sur moi.

Donc un grand merci du fond du cœur pour m'avoir fait découvrir cette technique toute simple.



Développer votre bien-être et votre Joie de vivre

Séjour Bulle de bien-être du 18 au 20 mars 2016 – Manoir de Kerdréan

Témoignage de Patricia



J'ai pu faire la paix avec mon corps car j'ai été à son écoute.

Déconnectée du quotidien et au milieu de la nature, j'ai pu entendre ce dont il avait besoin : de la douceur et de la bienveillance, de la joie intérieure.

Tous les ateliers proposés par Sylvie ont déclenché et contribué à cette prise de conscience, « pleine conscience ».

J'ai découvert la marche méditative qui me plaît beaucoup et va me permettre de renouer avec l'exercice, en douceur.

Le partage des ressentis et des expériences de vie des autres participantes m'ont beaucoup intéressée et enrichie.

Je suis vraiment très heureuse de m'être offert ce stage.

Je remercie infiniment Sylvie de faire aussi bien ce beau métier pour lequel elle a osé bouleverser sa vie !

Témoignage de Sylvie

Pour moi ce séjour fut une découverte.
Le fait de se retrouver hors de chez soi,
rencontrer des personnes avec qui on peut
extérioriser ses émotions enfouies, sans
pouvoir les évacuer.

Les moments de marche en silence me
permettent maintenant de le refaire lorsque
je sors mon chien.

Il m'est encore difficile de méditer, mais je
m'efforce de prendre un petit moment pour
moi en écoutant mon corps. Je suis obligée
de le faire car avec ma maladie, j'ai des
limites à ne pas dépasser sinon c'est le désordre total.

Le moment de relaxation m'a permis de lâcher prise avec des émotions qui sont remontées
et m'ont fait pleurer, mais il fallait passer par là.

Les petits instants d'écoute des autres à la fin des séances m'ont révélé qu'il est essentiel
de s'ouvrir, de ne juger personne.

Mon meilleur moment était de me retrouver face à la rivière avec le soleil sur mon visage, à
savourer l'instant présent.

L'anecdote est le moment de fou rire général. Tout est parti très vite lors de la séance de
rigologie. J'en avais les joues crispées.

Une phrase que j'aimerais partager :

« Qui triomphe de lui-même possède la force ».



Témoignage de Colette



Etant novice dans ce genre de stage, je ne me sens
pas pour porter un jugement, je peux simplement
évoquer ce que j'y ai trouvé.

Vu mon état de santé depuis deux ans, c'est ma
première sortie.

Cela m'a offert un bol d'air fantastique, fatigant.

Très vite les séances de relaxation étaient bénéfiques.

Le lieu et l'hébergement apportent un dépaysement.

Le cadre est serein et calme.

J'ai beaucoup apprécié la compagnie des unes et des
autres.

Ce bain dans la nature, cette marche lente et les
exercices sont de véritables fortifiants autant pour le
corps que l'esprit.

Un grand merci à vous trois pour m'avoir dorlotée
juste avant le départ.

Je te remercie Sylvie pour ce bon moment.

A refaire !