

Nîmes 2025 : séminaire immersif du jeudi 30 Janvier au dimanche 02 Février

→ arrivée au milieu des garrigues jeudi 30 après-midi
→ départ dimanche 02 après-midi ou lundi matin
Ce séminaire immersif de 3 jours pleins est ouvert à toute personne qui a envie de cheminer :

vers une connaissance de soi sans détour et sereine

La **démarche** proposée s'appuie sur : la médiation corporelle, la dynamique de groupe et la relation avec la nature.

Le programme du séjour est élaboré et animé en respectant les dispositions de chacun. L'intention étant que chacun découvre, à sa façon - dans un cadre bienveillant et une dynamique accompagnée - quelques pas de plus **vers une connaissance de soi sans détour et sereine.**

Au fil des jours, les ateliers empruntent diverses pratiques en fonction du rythme du groupe et de l'attraction de chacun vers le cœur de soi. Respiration, vocalisation, mouvement, relaxation, méditation, réflexivité, partage, silence, marche paisible dans les garrigues, etc. L'approche se veut **ludique, expérientielle, paisible et vivifiante.**

Un séminaire immersif ? Nous partageons les activités et les ressources dans une unité de temps et de lieu : les ateliers, les courses, la cuisine, la vaisselle, l'eau, l'électricité, le chauffage, l'attention aux uns et aux autres et au lieu, le ménage en fin de séjour, etc, tout fait partie de l'expérience.

Un séjour en présence, approfondissement, repos et ressourcement.

Dans un mas traditionnel et rustique, au milieu des garrigues, à 5 km de Nîmes.

Inscriptions et renseignements :
franck@sinimale.fr / 06.86.50.47.49
+ échange tél. ou visio pour confirmer votre inscription.

Le séminaire :
300€ / personne ; groupe de 6 à 10 maximum
un chèque de 100€ d'arrhes à un mois de l'inscription

L'hébergement :
20€ / nuit / personne
chambres individuelles et collectives (2 à 5 personnes)

Les repas :
coûts partagés, compter 15€ / jour / personne
cuisine végétarienne, sans alcool, préparée ensemble



Des séminaires proposées par Franck Sinimalé, coach professionnel, facilitateur, accompagnant :
« *Mon fil guide est ma sensation du vivant à chaque instant. Mon intention est d'apprendre tous les jours un peu plus à cheminer ensemble vers notre humanité en devenir.* »