

# Programme " Exploration sensorielle et gestion des émotions : un séjour immersif"

Séjour à Descartes, à La Mauvernière et à la Bouzière, du 11 au 14 octobre 2024

## Objectif général :

Stimuler la compréhension et la maîtrise des émotions à travers une approche cartésienne, en s'appuyant sur les sens et les illusions sensorielles.

## Public cible :

12 à 15 participants, amateurs de développement personnel, de gestion des émotions et d'exploration sensorielle.

## Déroulement du séjour :

### Vendredi 11 octobre :

- **Arrivée et déjeuner**
- **Présentation du séjour par Bernard Janssens :**
  - Détail des modules, ateliers et intervenants
  - Introduction à l'histoire de Descartes, philosophe et mathématicien, et de la Touraine
  - Présentation des lieux, organisation pratique et planification des séances d'acupuncture (si choisies)
- **Visite du Parc Descartes et du Musée Descartes**
- **Dîner**
- **Marche nocturne - L'ouïe (1 heure) :**
  - Appréciation de la beauté et de la diversité des sons naturels
  - Compréhension de l'impact de l'ouïe sur les émotions
- **Vin chaud ou tisane**

### Samedi 12 octobre – Matinée :

- **Petit déjeuner**
- **Conférence "Emotions et sens : Regards croisés" par Hubert Ahang, médecin acupuncteur, médecin aéronautique et pilote d'avion :**
  - Éclairage scientifique sur le lien entre émotions, sens et santé, intégrant les principes de la médecine chinoise traditionnelle et de l'acupuncture
  - Exploration des différents sens et leur rôle dans notre perception du monde
  - L'acupuncture (et les médecines parallèles) comme outil de régulation des émotions et d'amélioration du bien-être
  - Impact du stress et des émotions sur la santé physique et mentale

## **Samedi 12 octobre - Après-midi :**

- **Atelier sculpture :**
  - Permettre d'exprimer leurs émotions de manière non verbale et de les transformer en œuvres d'art.
  - Favoriser une prise de conscience corporelle et une meilleure compréhension de ses émotions à travers le toucher et la manipulation de la matière.
- **Séance individuelle d'acupuncture avec le docteur H Ahang (facultatif)**
- **Séance individuelle de massage (facultatif),**
- **Promenade à Abilly et exposé d'Anne Rousseau sur les nutriments :**
  - Les nutriments sont indispensables à notre santé et à notre bien-être. Une alimentation équilibrée, riche en fruits, légumes, céréales complètes, protéines et produits laitiers, permet d'apporter à notre organisme tous les nutriments dont il a besoin. Les principaux nutriments sont les protéines, les glucides, les lipides, les vitamines et les minéraux.

## **Samedi 12 octobre – Soirée :**

- **Soirée festive chez Bernard : Cuisson de pizzas au feu de bois**

## **Dimanche 13 octobre :**

- **Petit déjeuner**
- **Atelier Sculpture suite et séance individuelle d'acupuncture avec le docteur H. Ahang (facultatif)**
- **Pause déjeuner**
- **Atelier yoga - Le corps avec Jean-Michel Rageau :**
  - Développement de la conscience corporelle et de la perception des sens
  - Apprentissage de techniques de yoga pour la détente et la gestion du stress
  - Amélioration de la posture et de la coordination

## **Dimanche 13 octobre – Soirée :**

- **Soirée festive chez Hubert et Sylvie : Feu de camp, brochettes, salades et chant avec Sylvie Ahang et Franck Barnabeau**

## **Lundi 14 octobre – Matinée :**

- **Petit déjeuner**
- **Partage d'un vol en avion (4 places) avec Hubert et Sylvie Ahang comme pilotes, à Sorigny (facultatif):**
  - Exploration du sens de la vue et de l'espace d'une manière unique et stimulante
  - Survol de paysages variés pour admirer la beauté du monde sous un angle différent
  - Explication des principes de base du vol et des sensations ressenties dans l'avion
  - Possibilité de participer à des manœuvres simples pour une expérience immersive
  - **Remarque :** Le vol en avion est soumis à des conditions météorologiques et de santé.

- **Synthèse des ateliers et discussions :**
  - Réflexion sur les découvertes et apprentissages du séjour
  - Partage d'expériences et de témoignages
  - Élaboration d'un plan d'action pour poursuivre l'exploration des émotions, des sens et des illusions sensorielles au quotidien
- **Pause déjeuner à Sorigny, dans l'aérogare**
- **Viste du Château de Chenonceau (inscription obligatoire, visite guidée de 15h à 17h30)**
- **Départ**

**Remarques :**

- Le programme est susceptible d'être modifié en fonction de la météo et des conditions du groupe.
- Le vol en avion est facultatif et peut être soumis à des conditions de santé et météorologiques.
- Le transport entre les différents lieux de l'atelier est assuré par le groupe.

**Coût :**

Le coût tout compris du séjour est de 550 € par personne et 975 €/couple. Il comprend :

- L'hébergement en chambre double pour 3 nuits
- La pension complète (petit déjeuner, déjeuner et dîner)
- Les activités et ateliers
- Le transport entre les différents lieux de l'atelier
- L'assurance responsabilité civile
- Les prestations d'acupuncture ne sont pas reprises dans le coût du séjour et devront être réglées en direct avec le médecin Hubert Ahang.

**Pour vous inscrire ou pour plus d'informations :**

- Contactez Bernard Janssens par courriel : [bernard@latauverniere.com](mailto:bernard@latauverniere.com) ou via son portable : 06 75 63 85 515
- Contactez Hubert ou Sylvie Ahang
- Visitez le site web: [www.latauverniere.com](http://www.latauverniere.com)

**Ce programme a été conçu pour vous offrir une expérience unique et enrichissante qui vous permettra de mieux comprendre vos émotions, d'explorer vos sens et de développer votre bien-être.**