

Au programme :

- **Séance de groupe** : Feldenkrais, Méditation, Qi Gong, Randonnée, temps libre et Soirée de clôture western.
- **Séance individuelle** : Shiatsu ou Réflexologie Plantaire.
- **Les PLUS** : Karine (Sono thérapeute) : Voyage Sonore (1h en soirée).
Damien : Rencontre du troupeau (1h en après-midi).

Tarifs :

Activités ET Hébergement en pension complète (menus en majorité végétariens, healthy et locaux avec des inspirations du monde !).

- **765€** en chambre double ou petit dortoir
- **795€** en chambre individuelle (3 chambres disponibles seulement)

En Options :

- Soins sonores individuels avec Karine (Bol Tibétains).
- Randonnée à cheval le dimanche après-midi avec Damien.
- Possibilité d'arriver le mardi soir.

Le Ranch Pow Grayon

Au cœur du Vercors, Karine Jouan (cuisinière et chouchouteuse en cheffe du gîte) et Damien Blondel (responsable du ranch) nous accueillent dans un écrin de nature, entre montagnes, grands espaces et chevaux. Un lieu chaleureux, authentique, propice au ressourcement et à la reconnexion au vivant.



Inscription par Mail :
sejourvivant@gmail.com

- SEJOUR VIVANT -

Automne : 7 - 11 Octobre 2026

Printemps : 14 - 18 Juin 2027

5 jours de Reconnexion au cœur du Vercors

Là où le corps se dénoue
et où le vivant reprend
sa place, entre nature
sauvage, pratiques
corporelles et espaces de
respiration.

Corps - Nature - Mouvement

Mouvement



Géraldine WAGNON

Pédagogue du mouvement, je crée des situations invitant chacun.e à trouver plus de choix et de liberté dans ses mouvements. Depuis plus de 15 ans, je m'appuie sur la pratique du **Tai Chi Chuan**, la méthode **Feldenkrais** et la **kinésiologie** pour un accompagnement global, tant corporel, qu'émotionnel et énergétique.

Pour démarrer les journées, je vous proposerai une variété de mouvements basés sur mes expériences dans le monde du travail, du loisirs et des parcours de santé.. Sur un tapis de sol, assis, debout, vous vivez un voyage sensoriel où progressivement, vous développez une nouvelle dynamique corporelle. C'est tout naturellement que vous adoptez un usage plus confortable de vous-même. J'adapterai le contenu, les explorations et discussions à vos questions et particularités.

Nous aurons pour fils conducteurs :
EQUILIBRE & MOBILITE DU BASSIN
Pour marcher d'un pas assuré et léger !
SOUPLESSE DU DOS, COU & BRAS
Pour plus de liberté à l'issue du séjour !

Plus d'infos : www.vitasentis.com

Déborah GUIRAGOSSIAN

Accompagnatrice en moyenne montagne, je suis née au pied du massif du Vercors et formée très tôt aux sports de nature. Cette terre est mon terrain de prédilection : je connais intimement ses sentiers, ses reliefs et ses secrets. Coiffeuse végétale et tricothérapeute de métier, j'ai fait du bien-être et de la connaissance de soi le fil conducteur de ma vie, liant ma pratique professionnelle à mon amour profond pour le vivant.

J'interviendrai après les cours collectifs du matin afin d'ancrer les bénéfices de votre matinée dans la nature sauvage que nous offre le plateau du Vercors.

De la balade à la randonnée :

Des sorties adaptées à vos envies, conçues comme des moments de respiration et d'évasion, véritables déambulations méditatives en pleine nature.

Adaptabilité : Chaque itinéraire est ajusté en fonction du niveau du groupe, de vos attentes et des conditions météorologiques.

Flexibilité : Selon vos besoins, ces temps peuvent inclure des pauses, des moments de repos, avec ou sans pique-nique. Mon intention est d'offrir un espace où chaque pas devient un chemin de retour vers soi, avec douceur et authenticité.



Nature



Corps

Stéphanie DELARUELLE

Praticienne en shiatsu humain et équin, réflexologue plantaire, aromathérapeute et comportementaliste équin, j'accompagne le vivant dans ses équilibres subtils, à la croisée du corps, des émotions et de l'énergie. Passionnée par la connexion entre l'homme et l'animal, je crée des ponts de compréhension et de confiance mutuelle. À travers le toucher, l'observation et la présence, mon approche invite à retrouver écoute intérieure, régulation et harmonie.

Au fil de ces quelques jours, je proposerai des espaces pour ralentir, respirer et revenir au corps et s'ancrer. Je vous accompagnerai à travers des séances personnelles de **Shiatsu** ou de **réflexologie plantaire**. Nous vivrons également une séance collective de **Qi Gong** et de **méditation** au cœur du troupeau, comme une invitation à se déposer pleinement dans l'instant, au contact du souffle et de la présence des chevaux.

Plus d'infos : www.stephaniedelaruelle.com