

Descriptif des stages 2019

Ressource et bien-être



Qu'elle soit attendue ou redoutée, la retraite est une période de grands changements qui s'accompagne souvent de nombreuses interrogations, d'incertitudes et pour certains de stress. Loin des convenances professionnelles, le personnage social va devoir s'effacer pour laisser la place à la personne privée. C'est un moment privilégié pour être plus à l'écoute de vous même, de vos besoins et envies, pour être plus attentif à ce qui donne un sens à votre vie afin d'instaurer plus d'harmonie entre vos aspirations profondes et vos actions dans cette nouvelle période de votre vie.

Objectif

- ✓ Accéder à un "mieux-être" psychique et physique.
- ✓ Apprendre à utiliser vos ressources personnelles pour lutter contre les petites misères de la vie quotidienne (fatigue récurrente, baisse de moral, pensées négatives, etc.).
- ✓ Commencer à bâtir votre nouveau projet de vie.

Public concerné

Toute personne proche de la retraite ou récemment retraitée, désireuse de vivre plus sereinement cette nouvelle période de sa vie.

Nombre de participants

Minimum : 16 personnes – maximum : 20 personnes

Les inscriptions sont enregistrées au fur et à mesure de l'arrivée des dossiers complets (bulletin d'inscription et règlement correspondant).

Durée des stages

5 jours, 6 nuits : du dimanche en fin de journée au samedi suivant après le petit déjeuner.

Programme des stages

Arrivée le dimanche en fin d'après-midi pour une présentation du stage suivie d'un apéritif de bienvenue.

Du lundi matin au vendredi après-midi inclus, le planning de la semaine comprend au minimum :

- 15 heures d'accompagnement (5 demi-journées),
- 6 heures d'activité physique,
- 3 soins « détente et bien-être » en centre de thalassothérapie.

Dates et lieux des stages

2 dates sont proposées :

du 19 au 25 mai 2019

du 29 septembre au 5 octobre 2019

à La Baule, en Loire-Atlantique

Hôtel Les Pléiades

28, boulevard René Dubois

44500 La Baule

Tél. 02 51 75 06 06 – les-pleiades@magic.fr

Les soins auront lieu au centre de Thalassothérapie Thalgo à La Baule
www.hotelsbarriere.com/fr/la-baule/la-thalasso-profiler-des-soins.html

Pour toute information complémentaire concernant l'hôtel, rendez-vous sur www.les-pleiades.com





Photos © Vacancier, NPS D. Cavailhès, C. Arnal, E. Follet, studio Aryann.

Contenu des stages

Pour l'aspect « bien-être » psychique

1 ou 2 conseillers en développement personnel vous proposent une parenthèse d'une semaine pour partager 5 moments privilégiés qui sont comme autant d'escaliers où poser vos valises :

Escale 1 : Développer et utiliser vos sens pour être à l'écoute de vous-même et des situations, entrer en relation avec les autres dans le respect de chacun.

Escale 2 : Revenir à ce qui est essentiel pour vous et fonder votre équilibre.

Escale 3 : Faire confiance à votre intuition.

Escale 4 : Découvrir ce qui fait sens pour vous et votre motive.

Escale 5 : Identifier vos actions pour mener votre projet personnel.

Lors de ces ateliers, le travail en groupe est privilégié. Chacun peut, en toute confiance, avancer à son rythme au travers de moments d'échanges, d'expériences, de création et de relaxation.

Cette partie demande un investissement personnel important.

Pour l'aspect « bien-être » physique

→ **Des éducateurs sportifs** interviennent par une approche à la fois théorique (définition de l'activité physique, bienfaits de l'activité physique, importance de conserver son dynamisme, compréhension des réactions de son corps, etc.) et pratique (exercices physiques adaptés au public senior et prenant en compte l'état de santé de chacun, conseils pour s'entretenir à tous les âges de la vie, etc.).

→ 3 soins (« Rituel marin ») au centre de thalasso-thérapie Thalgo.

Il s'agit de soins axés sur la détente et le bien-être ainsi qu'un parcours aquamineur. Cette formule comprend également l'accès à la piscine d'eau de mer chauffée, au sauna, au hammam et au jacuzzi extérieur.

Aucun certificat médical ne vous sera demandé et aucun examen médical ne sera fait sur place.

Présentation des intervenants

La partie « bien-être » psychique sera animée par 1 ou 2 conseillers en développement personnel et en dynamique de groupe, spécialisés dans l'accompagnement au changement.

La partie « bien-être » physique sera animée par **des éducateurs sportifs de la Fédération Française d'Éducation Physique et Gymnastique Volontaire** (FFEPGV qui inscrit le sport santé dans ses priorités).

Merci de vous reporter au verso du bulletin d'inscription pour connaître les modalités de règlement.

Équipement nécessaire

Pour l'activité physique :

- une tenue confortable,
- des **chaussures adaptées** pour la gym en intérieur et/ou extérieur.

Pour la thalasso et la piscine :

- un maillot de bain,
- une serviette de bain (fournie par la thalasso mais non fournie par l'hôtel),
- un bonnet de bain,
- des sandales en plastique ou des tongs.

Allocation prévention

Une allocation prévention de 350 € est accordée, sous certaines conditions d'âge, aux membres participants des mutuelles partenaires : **MGEFI, MGAS, MMJ, Harmonie Fonction Publique, MCF, MRE et MPAN.**

À réception du bulletin d'inscription (sur lequel doit figurer votre numéro d'adhérent), MFP-Retraite se charge d'obtenir l'accord de la mutuelle concernée.

Le montant de l'allocation prévention est versé directement à MFP-Retraite et vient donc en déduction du prix total du stage.

Coût du stage

Pour les stagiaires

1020€ ou **670€** (1020€ - 350€) si vous pouvez prétendre à l'allocation prévention de la part de votre mutuelle. Ce tarif comprend :

- l'hébergement en pension complète du dimanche soir au samedi suivant après le petit déjeuner,
- les interventions des professionnels,
- 3 soins en thalasso-thérapie.

Si vous ne souhaitez pas partager votre chambre avec un stagiaire de même sexe, vous pouvez opter pour un supplément chambre individuelle de 60€.

Pour les accompagnants

525€ pour les personnes qui viennent avec les stagiaires mais qui ne participent pas au stage.

Ce tarif comprend :

- l'hébergement en pension complète du dimanche soir au samedi suivant après le petit déjeuner.

Prise en charge de l'employeur

MFP-Retraite est enregistrée comme prestataire de formation sous le n°11755586075. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat. Pour connaître les possibilités de prise en charge, merci de prendre contact avec votre service du personnel ou votre service formation. Un modèle de convention est disponible sur notre site internet www.mfp-retraite.fr

