



Gîte Les  
Carlines  
à Tende

# Séjour équilibre

**Week-end du 3/4 mai**  
arrivée le 2 mai à 18h

Cueillette et cuisine sauvage  
Pratique corporelle de saison  
Voyage au tambour  
Créativité  
Contes

**Contact**

Gîte Les Carlines  
06430 TENDE

06.85.19.25.37.  
juliegobbi@gmail.com



“

L'équilibre sur un fil est fragile

Une main se tend

Il se fait confiant

L'expérimenter

C'est l'adopter !



Lors de ce séjour, nous vous invitons à oser tester, expérimenter, chercher votre équilibre intuitivement, dans vos activités quotidiennes.

N'avons-nous pas traversé un jour une zone de turbulence sur notre chemin, bousculant notre équilibre, nous amenant à remettre en question certains aspects de notre vie ?

À ce moment nous pouvons saisir l'opportunité d'ouvrir la porte à de nouvelles rencontres qui nous amènent à découvrir nos potentiels insoupçonnés, de nouveaux possibles pour la suite de notre chemin, de rétablir un équilibre plus juste envers nous même et ce que nous sommes capables de rayonner au quotidien.

C'est animées par l'envie profonde de partager ce qui nous a aidé à trouver cet équilibre et à l'entretenir, que nous vous proposons ces séjours, en accord avec notre unicité, dans l'écoute du rythme de chacun,e.

Nous vous accueillons au sein même d'une vallée, qui par l'expérience de la tempête Alex, nous a permis de faire face aux grands changements de notre époque, dans nos communautés, avec résilience.

Nous vous invitons dans un cadre naturel, bienveillant et sécurisant par des pratiques holistiques, à sortir de votre zone de confort, repousser les limites de vos croyances, dans l'écoute de votre cœur, trouver une nouvelle stabilité qui vous permet de rester debout et de rebondir en toutes circonstances.

# Programme

## Séjour équilibre



### Vendredi 2 mai

De 18h00 à 19h00 : accueil

De 19h00 à 20h00 : repas partagé

De 20h00 à 21h00 : pratique corporelle douce

### Samedi 3 mai

De 9h30 à 11h30 : cercle d'ouverture & cueillette sauvage

De 11h30 à 12h30 : cuisine sauvage

De 12h30 à 13h30 : déjeuner végétarien

*temps pour soi*

De 15h00 à 17h30 : atelier "des Plantes et des Émotions"

*temps pour soi*

De 19h00 à 20h00 : dîner végétarien

De 20h00 à 22h00 : Jeu Illa, création d'un conte

### Dimanche 4 mai

De 9h30 à 10h30 : pratique équilibre bois/feu

De 10h30 à 12h30 : jardin inspiration japonaise

De 12h30 à 13h30 : déjeuner végétarien.....

*temps pour soi*

De 15h00 à 16h00 : passes magiques

De 16h30 à 17h30 : voyage au tambour

**Le programme peut être soumis à de légers ajustements.**



### Contact

Gîte Les Carlines  
06430 TENDE

06.85.19.25.37.  
juliegobbi@gmail.com

