

# de marche en marche

du 27 août au 1er septembre 2017

## Randonnées, Shiatsu, réflexion et échanges pour avancer vers une nouvelle étape de sa vie

Reconversion professionnelle, crise de milieu de vie ou passage à la retraite : Sophie Muffang vous propose un voyage d'une semaine pour cheminer sur la voie des changements que ces nouvelles étapes de vie impliquent. Dépaysement, randonnées et pratique du Shiatsu dans une nature authentique et préservée sont le cadre d'un parcours intérieur dans lequel Sophie vous accompagne.

### Un cadre magnifique : les Pyrénées aragonaises



Sophie Muffang a choisi le magnifique massif du Mont Perdu et le Parc National d'Ordesa, dans les Pyrénées espagnoles. Entre canyons, cascades et vallées suspendues, le caractère sauvage et authentique de la région assure une immersion et un dépaysement immédiats.

### La formule comprend :

- 6 jours / 5 nuits
- rendez-vous gare de Pau
- transferts en minibus
- pension complète : hébergement et repas en auberge familiale confortable, pique-nique à midi
- encadrement par un accompagnateur diplômé d'Etat
- un travail psychologique personnalisé, au travers d'un accompagnement permanent de Sophie Muffang

900€ par personne

### Marche et Shiatsu, une rencontre avec la nature et avec soi-même

Chaque jour, une randonnée de niveau facile d'environ 4h est encadrée par un accompagnateur en montagne diplômé, spécialisé en Shiatsu.

C'est l'occasion de découvrir des sites naturels uniques, et de compléter vos marches par diverses techniques de respiration, d'étirement et d'assouplissement issues des pratiques traditionnelles du Shiatsu, mais aussi du Do-in et du Qi Gong. Hors du temps, vous pouvez déconnecter, vous vous recentrez et prenez contact avec votre énergie.

### Un parcours intérieur, pour aborder sereinement une nouvelle étape de vie

Alternant avec les temps de marche et de pratique du Shiatsu, des moments de réflexion, d'expériences et de partages en groupe viennent chaque jour jalonner votre cheminement personnel. Guidés par Sophie Muffang, vous abordez chaque jour un aspect différent, lié au changement d'étape de vie. Avec son aide, et au sein d'un groupe de 8 à 12 personnes où les maîtres-mots sont bienveillance, ouverture et confiance, vous prenez du recul. Vous vous centrez sur le présent, pour accueillir le changement avec confiance. Vous vous ouvrez à penser et agir autrement.

**Sophie Muffang** est psychologue et formatrice. Spécialiste depuis 1995 de l'accompagnement du changement, dont le passage à la retraite, elle est l'auteur de *La retraite ? pas si simple ! Editions Ellipses 2009*

*La retraite en clair. Comment passer le cap, Editions Ellipses 2017*

Elle accompagne des groupes dans cette transition : un temps pour relier passé, présent et futur et ouvrir des perspectives à partir de ce qui se révèle essentiel à chacun.

Le passage à la retraite comme la reconversion professionnelle apportent de nombreux changements : évolution de l'identité et des relations, modification du rapport à l'espace et au temps. Sophie Muffang guide chaque personne pour revisiter ces changements et ainsi accueillir ses nouveaux projets de vie.

[www.sophiemuffang.com](http://www.sophiemuffang.com)



Inscrivez-vous vite !  
Nombre de places limité

Inscriptions auprès de Sophie Muffang au 06 09 34 68 59 - [smuffang@gmail.com](mailto:smuffang@gmail.com)