

# Descriptif de la formation 2024

## Ressource et bien-être

Les changements multiples et variés de la vie comme le départ à la retraite mais aussi d'autres transitions et changements bousculent nos équilibres de vie et nous obligent à nous adapter constamment. Recharger ses batteries et cultiver ses ressources, permet de mieux faire face aux turbulences et d'augmenter la sensation de bien-être. Se (re)mettre à l'écoute de soi et de ce qui fait sens permet de (re)trouver un équilibre de vie respectueux de nos besoins, envies et valeurs et de (re)définir un cap où aspirations profondes et actions sont en harmonie.

### Objectifs

- ✓ Accéder à un "mieux-être" psychique et physique.
- ✓ Apprendre à se recentrer et à utiliser ses ressources personnelles pour (re)trouver un équilibre en tenant compte de nos valeurs, aspirations...
- ✓ Définir son cap pour bâtir son projet de vie.

### Public concerné

Toute personne proche de la retraite ou retraitée, désireuse de vivre plus sereinement cette 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 de la formation

**5 jours, 6 nuits** : du dimanche à 17h au samedi suivant après le petit déjeuner (10h).

### Programme de la formation

Arrivée le dimanche en fin d'après-midi pour une présentation de la formation 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,
- 4 soins détente et bien-être répartis sur 2 après-midi en centre de thalassothérapie.

### Date et lieu

**Du dimanche 29 septembre  
au samedi 5 octobre 2024**

Hôtel Les Pléiades

28, boulevard René Dubois

44500 La Baule

Tél. 02 51 75 06 06 – [hotel-labaule@mileade.com](mailto:hotel-labaule@mileade.com)

Parking de l'hôtel payant (places limitées  
à réserver directement auprès de l'établissement)

**Pour toute information complémentaire  
sur l'hôtel, rendez-vous sur  
[www.mileade.com](http://www.mileade.com)**

### Les soins auront lieu :

au centre Rivage Thalasso & Spa

à La Baule

[www.thalasso-rivage.com](http://www.thalasso-rivage.com)





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

## Contenu de la formation

### Pour l'aspect « bien-être » psychique

Une psychologue, spécialisée en épanouissement personnel vous propose une parenthèse d'une semaine pour partager 5 moments privilégiés qui sont comme autant d'escaliers où poser vos valises :

**Escale 1 :** Jeter l'ancre, vous relier à votre créativité, à vos sens

**Escale 2 :** Examiner vos sources de stress, pour s'en dégager et gagner en perspective

**Escale 3 :** Se connecter à ses ressources intérieures et son intuition

**Escale 4 :** Identifier sa boussole intérieure, ce qui fait sens et nous anime

**Escale 5 :** Définir son cap et les bonnes escaliers de son itinéraire

Lors de ces ateliers, vous serez assistés par la méthode du journal créatif® et des outils de relaxation. Le travail en groupe sera privilégié. Aucun prérequis n'est nécessaire. Chacun pourra, 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 éducatrices sportives** interviennent par une approche à la fois théorique (définition et 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, conseils pour s'entretenir à tous les âges de la vie, etc.).

#### → 4 soins de thalassothérapie

Il s'agit de soins axés sur la détente et le bien-être répartis sur 2 après-midi. Cette formule comprend également l'accès au bassin d'eau de mer, au hammam et au jacuzzi. Aucun certificat médical ne vous sera demandé et aucun examen médical ne sera fait sur place.

## 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.

## Prise en charge de l'employeur

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.espritretraite.fr](http://www.espritretraite.fr)**

## Présentation des intervenants

**La partie « bien-être » psychique** sera animée par une psychologue spécialisée en épanouissement personnel et en dynamique de groupe.

**La partie « bien-être » physique** sera animée par **une éducatrice sportive**, formée au public senior.

## Allocation prévention

Une allocation prévention de **350 €** peut être accordée pour les adhérents des mutuelles partenaires (**Harmonie Mutuelle** pour les adhérents des offres affinitaires secteurs publics, **MGAS, MMJ, MCF, AMOSPAN**) et d'**Esprit Retraite**, sous réserve des dispositions statutaires et réglementaires de chaque organisme. À réception du bulletin d'inscription (sur lequel doit figurer votre numéro d'adhérent), Esprit Retraite se charge d'obtenir l'accord de la mutuelle concernée.

Le montant de l'allocation prévention est versé directement à Esprit Retraite et vient donc en déduction du prix total de la formation.

\* L'allocation prévention pour les adhérents d'Esprit Retraite sera attribuée sous réserve des dispositions du règlement mutualiste et du budget annuel alloué par le Conseil d'administration.

## Coût

### Pour les participants

1200€ ou **850€** (1200€ - 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,
- 4 soins en thalassothérapie,
- le libre accès à l'espace aquatique intérieur, au hammam et au spa avec banquette balnéo de l'hôtel.

*Si vous ne souhaitez pas partager votre chambre avec un autre participant de même sexe, vous pouvez opter pour un supplément chambre individuelle de 96€.*

### Pour les accompagnants

600€ pour les personnes qui viennent avec les participants sans prendre part à la formation.

Ce tarif comprend l'hébergement en pension complète du dimanche soir au samedi suivant après le petit déjeuner, le libre accès à l'espace aquatique intérieur, au hammam et au spa avec banquette balnéo de l'hôtel.

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

