

# Stage découverte sensorielle

Voyage du langage  
sensoriel à la pensée,  
2.5 jours à la découverte de  
l'empoesthésie



apporter des réponses à ces interrogations :

- Comment lâcher prise tout en amplifiant sa concentration?
- Comment percevoir et intégrer les signaux sensoriels ?
- Comment éveiller le transfert des sens?
- Comment s'alimenter de façon équilibrée, en quantité suffisante tout en déployant le plaisir du goût ?

POMMES & SENS

80, boulevard Victor Hugo, 44200 Nantes  
Tél. : 06 72 48 74 13/ 02 40 89 37 33  
Site : [www.pommesetsens.org](http://www.pommesetsens.org)  
Courriel : [contact@pommesetsens.org](mailto:contact@pommesetsens.org)



N°SIREN 48523331600036

Déclaration d'activité enregistrée sous le N° 52 44 05494 44 préfet Région Pays de Loire

## programme - thèmes abordés

- Exploration des 5 sens**
  - Approche du son, de la vue, de l'odorat, du goût et du toucher
  - Méditation, Sophrologie, Empoesthésie
- Respiration et lâcher prise**
  - Exercices de respiration
  - Contact avec la nature
- Alimentation**
  - Découverte de notre propre potentiel gustatif
  - Rencontre avec les aliments

Conception de menus et cuisine élaborée dans une atmosphère conviviale,

## intervenants

- Marie-Claire Thareau
- Jean Dupire
- Ines Canameras

## durée, dates et lieu

deux jours et demi, du vendredi 12 octobre 17h au lundi matin 15 oct 9h  
Dans les Pyrénées orientales

## coût du stage

250.00 euros + repas 100.00

Hébergement et déplacement au frais de chacun

\*Hébergement en gîte ou chambre d'hôtes repas en commun.

Pour les personnes intéressées par le vol Nantes-Perpignan, nous contacter rapidement.