

Savourer la vie

du 22 au 26 juin 2026 • Dordogne



**Une parenthèse hors du temps pour
réapprendre à vivre, réservé aux 60+**

*Un séjour proposé par
Nathalie Gualdaroni et David Mimoun*

Séjour Savourer la vie

- Quels sont les rêves que vous n'avez pas encore accomplis?
- Avez-vous le sentiment de profiter de la vie à chaque instant?
- Quel est votre rapport à la mort? Êtes-vous à l'aise d'en parler librement?
- Comment avez-vous traversé vos derniers deuils?
- Quelles sont les choses que vous n'avez jamais osé dire ou faire?
- À qui aimeriez-vous dire je t'aime?
- Que souhaitez-vous transmettre aux générations futures?

Autant de questions que nous allons aborder ensemble lors de ce séjour de 4 jours en Dordogne...

À propos du séjour **Savourer la vie**

Le séjour « Savourer la vie » est un endroit de retrouvailles pour les âmes amoureuses de la vie et curieuses de se confronter aux sujets du deuil et de la mort. Comme les deux faces d'une seule et même pièce, la vie n'existe pas sans la mort. Mais nos sociétés en ont fait des sujets presque tabous. Nous sommes devenus maîtres dans l'art de réprimer nos émotions, et nous nous enfermons bien souvent dans des routines confortables pour ne pas trop penser au fait que tout pourrait s'arrêter un jour. Avec ce séjour, l'invitation est de se poser ensemble autour de ce sujet: comment mieux vivre en acceptant notre condition de simple mortel?!

Au cours de ces 4 jours, Nathalie et David, qui seront vos guides, vous partageront des pratiques diverses pour échanger et libérer la parole autour de ces sujets, mais aussi pour créer, danser, être en mouvement et surtout pour goûter à la vie autrement.



ensemble...

SOURIRE
à la vie

Le Programme 1/2

Voici les intentions de ce séjour:

- **S'ouvrir à la vie:**

- Prendre soin de son corps: bien manger, bien dormir et bouger,
- Être en mouvement: yoga doux, danse intuitive, marche,
- Cultiver l'art du moment présent (vivre en pleine conscience),
- Retrouver son âme d'enfant (jeux et créativité),
- Profiter de la nature environnante,
- Créer avec ses mains, partager des mots, écrire et découvrir de nouvelles choses,
- Faire de chaque jour une occasion de cultiver la gratitude.



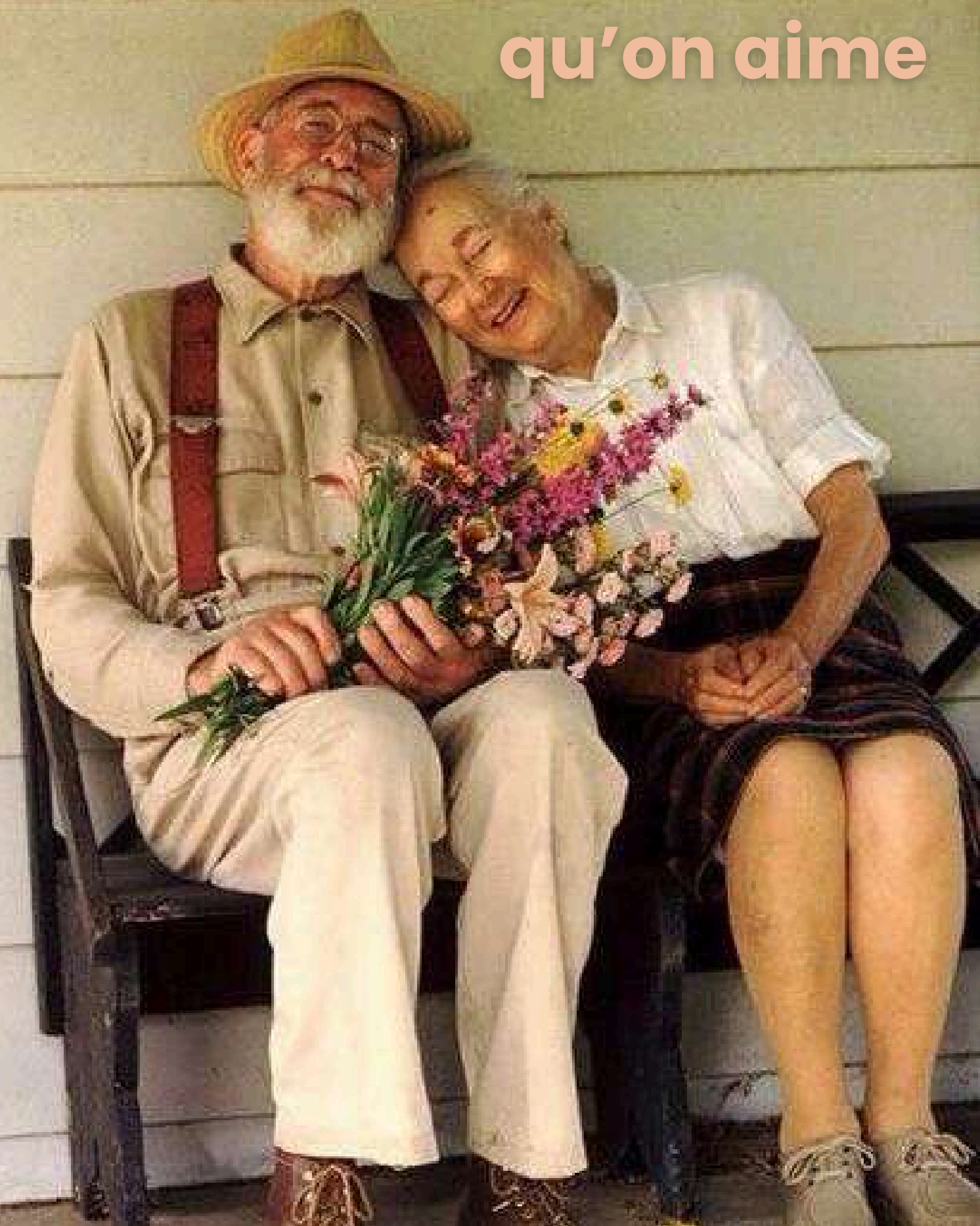
RETROUVER
son âme d'enfant



CULTIVER
la joie et la
gratitude

OSER DIRE JE T'AIME

à ceux
qu'on aime



FAIRE CE VOYAGE dont on parle depuis des années





CONTEMPLER
respirer, profiter, être

Le Programme 2/2

- **Apprivoiser la mort:**
 - Partager autour du deuil: parler de son vécu, de ses émotions, peut être de ses regrets,
 - Prendre le temps de réfléchir à toutes les choses que l'on n'a pas dites et qu'on aimerait dire,
 - Réfléchir à sa propre mort et à ses dernières volontés (administratif, émotionnel, cérémonie, rituel),
 - Témoigner de son histoire et de ce qu'on veut transmettre aux générations futures,
 - Faire germer des questionnements intérieurs pour être moins angoissé.e face à ces sujets.



TÉMOIGNER
de son histoire



LIBÉRER LA PAROLE
autour du deuil
et de la mort



TRANSMETTRE

quoi et à qui?



DIRE
toutes
les choses
qu'on a gardé
pour soi



La
Journée type

8h: réveil en mouvement

9h30: petit déjeuner

10h30-12h30: atelier du matin

13h: déjeuner

14h-15h30: pause

15h30-18h30: atelier de l'après-midi

18h30: pause

19h30: dîner

21h: soirée à thème

The background of the entire page is a photograph showing the silhouettes of several people standing in a line on a grassy field. They have their arms raised in the air, palms facing forward. The scene is set against a bright sunset or sunrise sky, with the sun low on the horizon, creating a warm, golden glow. The overall mood is one of joy, celebration, and community.

Le **Groupe**

**Séjour réservé aux 60-77 ans
En solo, en duo, en couple, entre
amis, vous êtes les bienvenus**

**Groupe d'une vingtaine de
personnes**

**2 animateurs principaux et 1
personne en soutien émotionnel**

A photograph of a forest path. The path is made of dirt and is covered with patches of moss and small plants. The trees are tall and thin, with green needles. Sunlight filters through the trees, creating a dappled light effect on the ground. The overall atmosphere is peaceful and natural.

dans

UN CADRE
ressourçant
et apaisant



TERRE DE JOR

le lieu

- Havre de nature et de paix, entouré des forêts du Périgord,
- Écolabel européen
- Accueil chaleureux et aux petits soins

LA SALLE DE PRATIQUE

65 m2

- Un salle lumineuse et ronde pour nous accueillir chaque jour, avec un parquet en chêne rustique et de larges baies vitrées



www.terredejor.fr



LA CUISINE

restaurant végétarien

- 3 repas par jour
- cuisine bio et locale
- recettes succulentes du monde, pour la réjouissance de nos papilles

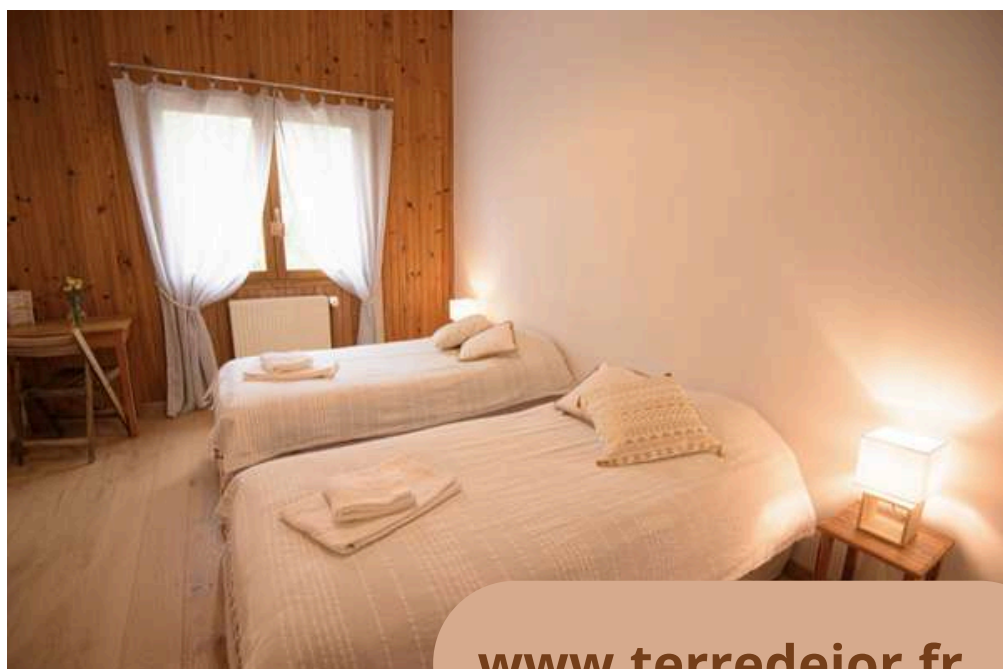


CHAMBRE SIMPLE en solo ou en couple

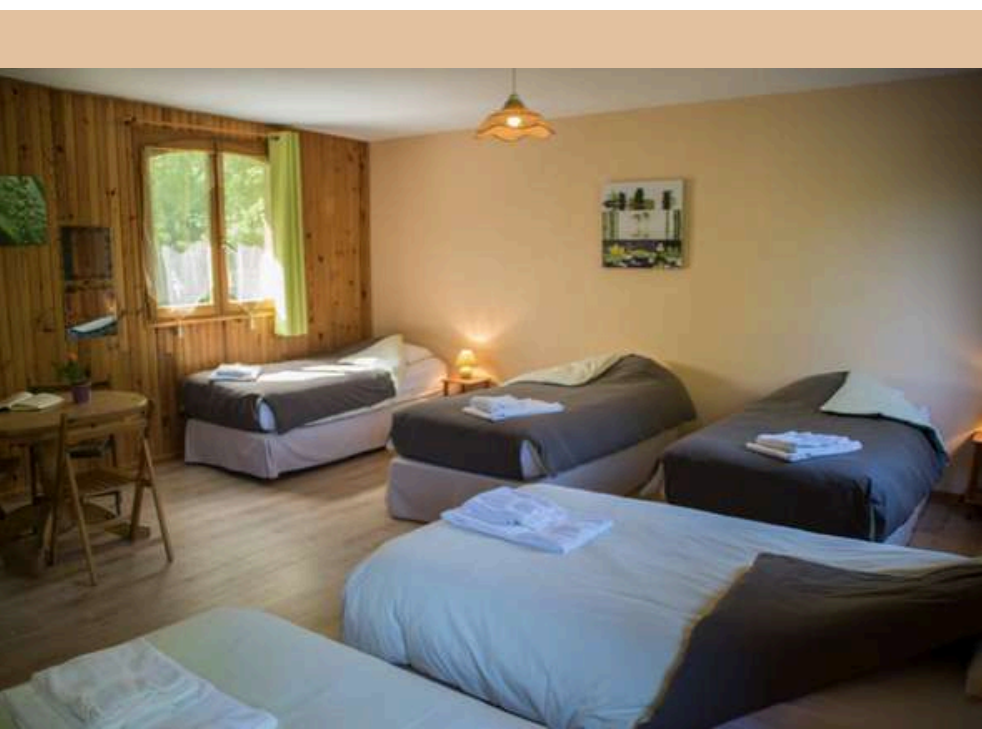
- 1 cabinet de toilette avec lavabo dans la chambre
- Salle de bain en commun avec 3 autres chambres (douches + toilettes)

CHAMBRE DOUBLE en duo ou en couple

- 2 lits simples ou 1 lit double
- Salle de bain privée dans la chambre (douche + toilettes)



www.terredejor.fr



CHAMBRE à 4 ou 5 à partager à plusieurs

- 5 lits simples
- Salle de bain privée dans la chambre (douche + toilettes)

guidé par
Nathalie & David



Nathalie Gualdaroni

**Pratiques de
mouvement (yoga,
danse libre, marche)**

•

**Pleine conscience,
respiration, gratitude**

•

Créativité, jeux



David Mimoun

Cercles de partage

•

**Réflexion et rituels sur
le thème de la mort**

•

**Transmission aux
générations futures**

**pour + infos, contactez Nathalie:
ngualdaroni@gmail.com**

SÉJOUR



SAVOURER LA VIE DORDOGNE

22 AU 26 JUIN 2026

à partir de*

746€

FORMULE TOUT COMPRIS

Rejoignez-nous pour ce séjour inédit de 5 jours et 4 nuits, dans un cadre apaisant à Terre de Jor:

- ▶ ATELIERS ET ACTIVITÉS EN GROUPE
- ▶ PARTAGES EN CERCLES, TÉMOIGNAGES
- ▶ DÉTENTE, CONTEMPLATION, PLEINE CONSCIENCE
- ▶ NATURE ET RESSOURCEMENT
- ▶ 3 REPAS VÉGÉTARIENS PAR JOUR & HÉBERGEMENT AU CHOIX

Réservez maintenant et vivez un séjour mémorable !

www.billetweb.fr/savourer-la-vie

*Prix par personne, variable en fonction de l'hébergement choisi.
Transport non inclus.





« Les morts ne savent pas qu'ils sont morts, pas plus que les vivants ne savent qu'ils sont vivants. »

Christian Bobin

Savourer la vie

du 22 au 26 juin 2026 • Dordogne



**Une parenthèse hors du temps pour
réapprendre à vivre, réservé aux 60+**

*Un séjour proposé par
Nathalie Gualdaroni et David Mimoun*