Une *Escale*

A N C R A G E

Le temps d'essayer, pas seulement de vous reposer.

Séjour résidentiel de prévention — non médical, non thérapeutique

6 jours

5 nuits · format immersif

Ancrage n'est pas Escapade en plus long : c'est un espace pour explorer plusieurs façons de récupérer, avec le temps d'essayer sans devoir en choisir une seule à l'avance, et une équipe élargie au mouvement et au corps.

CHAMBRE	GROUPE	LIEU	REPAS
Individuelle	7 à 9 pers.	< 3h de Paris	Inclus, partagés

CE QUE LE SÉJOUR PERMET D'EXPLORER

Mouvement & corps

Propositions autour du mouvement, portées par une coach sportive — jamais imposées.

Solitude choisie

Des temps sans sollicitation, sans obligation de “participer”.

Temps collectifs

Facultatifs, animés par la psychologue du travail.

POUR QUI

- L’envie de s’accorder un temps d’immersion plus long
- L'envie d'essayer plusieurs façons de récupérer avant d'en adopter une
- La possibilité de s'accorder réellement six jours
- Démarche de prévention, dans un cadre volontaire

QUAND CE N'EST PAS LE BON CADRE

Surveillance médicale rapprochée nécessaire · période de grande fragilité psychique · besoin prioritaire d'une prise en charge médicale ou thérapeutique que le séjour ne peut pas assurer.

LE CADRE UNE ESCALE

- Entretien préalable systématique
- Démarche volontaire
- Participation libre aux activités
- Complément d'un suivi existant
- Ni diagnostic, ni traitement, ni psychothérapie

ENCADREMENT

EA — Emma Angamand
Ergonome — anime le séjour

MG — Mireille Guérin
Psychologue du travail

LC — Lila Chibane
Coach sportive — mouvement & corps

Découvrir Ancrage

Premières sessions dès septembre 2026. Informations pratiques et modalités sur demande.

uneescale.fr/ancrage

06.25.11.85.98

contact@uneescale.fr