

Stage

# Du mental au cœur

## Un voyage vers l'harmonie intérieure

Près de Honfleur, à moins de 2 heures de Paris

Du 16 au 18 octobre 2026

Proposé par Karin Loopuyt  
Psychoénergéticienne,  
Enseignante en Sophrologie et Méditation.



Pour amorcer un véritable processus de transformation et de guérison, il est souvent nécessaire de sortir du quotidien qui nous épuise.

À force de penser, analyser, anticiper et vouloir tout contrôler, on finit par sentir qu'il manque l'essentiel. Au fond, nous aspirons à plus de calme, de simplicité et de justesse.

Ce stage est une invitation à ralentir, à quitter le mental bruyant pour retrouver un espace plus profond, plus aligné : celui du cœur.

Pendant ces deux jours et demi, vous serez guidé dans une expérience progressive pour :

- apaiser l'agitation mentale
- relâcher les tensions accumulées dans le corps
- retrouver clarté, douceur et alignement

À travers la méditation, la connaissance de soi, des exercices introspectifs et des temps de partage, je vous accompagnerai durant ces 3 jours pour vous aider à déployer votre potentiel grâce à une meilleure compréhension du corps, du cœur et de l'esprit.

**Tarif** : 390 euros comprenant pension complète  
(Vendredi à dimanche midi, repas végétariens) et 2 nuits sur place

**Inscriptions** : [karinloopuyt@club-internet.fr](mailto:karinloopuyt@club-internet.fr)  
ou téléphone : 06 60 40 51 77



[www.karinloopuyt.fr](http://www.karinloopuyt.fr)

# Du mental au cœur

Près de Honfleur, à moins de 2 heures de Paris  
Du 16 au 18 octobre 2026

2 jours dans un espace de partage pour cheminer en conscience à travers des ateliers :

- Observation afin d'affiner la conscience intérieure.
- Enseignements et réflexions autour de la connaissance de soi.
- Relaxation guidée.
- Temps de méditation.
- Exercices psycho-corporels, tournés vers la relation à soi et aux autres.
- Séances matinales de yoga et/ou Qi Gong.
- Voyages sonores.



**Où** : Lodge L'arbre aux étoiles à 2 heures de Paris, dans un havre de paix, un lieu idéal et propice à la concentration et au ressourcement.

- des repas végétariens élaborés avec les légumes du potager.

**Quand** : arrivée le 16 octobre à 14h30 , début de stage à 15 heures.

Fin de stage le 18 octobre vers 16 heures

**Tarif** : 390 € comprenant une pension complète (vendredi soir à dimanche midi, repas végétariens) et 2 nuits sur place.

Mon parcours est né d'un cheminement personnel profond depuis 40 ans qui m'a conduite à explorer et expérimenter différentes techniques psycho-corporelles et d'intégrer une approche globale au service d'un accompagnement respectueux, sensible et profondément humain.

Je suis convaincue que chaque être porte en lui les clefs de sa guérison. Mon rôle est d'ouvrir un espace sécurisant, bienveillant et profond pour que chacun puisse :

- Se rencontrer pleinement
- Comprendre ses freins et blocages
- Se réapproprier sa puissance intérieure

