

## Séjours Care & Ressourcement



Pensés pour prendre soin  
des ressources des professionnel·le·s de santé  
et rendre nos habitats soignants  
vivants et harmonieux.





## Séjours Care & Ressourcement | Nos intervenants

---



### Laurence Rambaud

Médecin psychiatre au centre de lutte contre le cancer lillois, praticienne et enseignante en hypnose, sensible aux approches psycho corporelles comme vecteurs de soin, par et à travers le mouvement, le souffle et la présence.

### Aurélie Bras

Formatrice et Art-thérapeute certifiée, elle travaille en cabinet et auprès d'institutions pour adultes, adolescents et enfants. Formée aux concepts et pratiques de santé intégrative et écologie du soin, elle crée et anime des formations expérimentielles conjuguant soin et mouvement créatif singulier. Plasticienne, ses recherches soutiennent ses accompagnements.

### Christophe Delaroche

À 64 ans, Christophe s'est formé au massage à Tapovan il y a 20 ans. Il pratique le massage à la ferme de Divali depuis une quinzaine d'années.

### Anouk Tessereau

Praticienne ayurvédique et biodynamique, enseignante de yoga et de méditation, herboriste et artiste, Anouk Tessereau dédie sa vie à l'émergence du beau, du calme, de la fluidité et de la joie dans sa vie et celle des autres. Elle organise des cures ayurvédiques au centre Divali et des formations dans l'école de médecine intégrative Mû et prend soin des personnes qui le souhaitent.



### Cloé Brami

Médecin cancérologue, docteure en psychologie, chercheuse affiliée à l'Université de Paris et enseignante de méditation. Elle fonde en 2023 la première école française de médecine intégrative pour les professionnel·le·s de santé : Mû Médecine. En 2025, elle est co autrice de *Vivre Avec, Vivre Après*, aux Éditions L'Iconoclaste. Entre médecine, transmission et recherche interdisciplinaire, Cloé Brami s'inscrit dans une réflexion en mouvement, où éthique du care, philosophie du soin et santé intégrative se rejoignent pour repenser notre manière de soigner et de faire vivre la médecine.



### Mû Médecine s'associe à La Ferme de Divali

En plein cœur du Morvan, cette ferme du siècle dernier rebaptisée Divali, Fête de la Lumière, se situe en Bourgogne dans le Parc du Morvan. Elle est entourée de 5 hectares d'une nature authentique doucement vallonnée où les cinq éléments se mêlent. Rénovée avec des matériaux écologiques, La Ferme de Divali est organisée comme une maison chaleureuse et conviviale. Les déchets sont recyclés et compostés. Le jardin bénéficie d'un potager saisonnier ainsi que d'un poulailler. La cuisine est faite sur place, biologique et vivante. Selon les séjours elle peut être végétarienne ou végétalienne.

*« Il y a 20 ans, ma mère et fondatrice de La Ferme de Divali a eu un cancer pulmonaire. Au-delà des traitements spécifiques et systémiques du cancer, l'hypnose, la méditation, l'alimentation et d'autres médecines traditionnelles comme l'ayurvéda l'ont accompagnée dans le parcours de rétablissement. Elle a alors fondé la ferme de Divali, un lieu de ressourcement dans le Morvan basé sur l'ayurveda qui accompagne et reçoit chaque année des centaines de personnes.*

*Ainsi permettre à ces séjours d'être vécus sur ce lieu de ressourcement est aussi une manière de prendre soin des patients qui recevront des soins de nos participants. »*

Cloé Brami, fondatrice de Mû Médecine.





## Séjours Care & Ressourcement | Votre séjour

### Le séjour comprend

- 1 massage quotidien soit 4 massages ayurvédiques -
  - Temps de marche nature -
- Temps de pratique corporelle en mouvement : 1h/jour -
  - Temps de méditation quotidienne : 1h30/jour -
  - Temps de créativité avec les Arts -
- Temps d'enseignement à la culture du care et du bien vivre (2h) -
  - Temps réflexif et de dialogue -
- Temps dédié à la conscience alimentaire avec un atelier sur le bien manger -
  - Temps de vide -

### Déroulement et durée de votre séjour

#### Jour 1

Début de séjour à 18h30 suivi d'un repas servi à 19h

#### Jours 2,3,4 et 5 (journées complètes)

7h30 Méditation	11h - 13h Activité commune	17h30 - 19h30 Activité commune
8h30 Petit-déjeuner	13h - 14h Déjeuner	19h30 - 20h30 Dîner
9h - 11h Temps de massage, Temps de vide ou de marche	14h - 17h Temps de massage, Temps de vide ou de marche	21h - 21h45 Méditation

#### Jour 6

Fin du séjour à 10h autour d'un petit-déjeuner

Le lieu est sans alcool et le silence peut être proposé à certains repas.



### Séjour Printemps

Du 12 au 17 mai

#### Tarifs Séjours Care & Ressourcement 2026

Séjour en chambre à partager  
1460 euros

Séjour en chambre individuelle  
1660 euros

Tarif Incluant : les frais d'inscription, les prestations, l'hébergement et les trois repas quotidiens. Les transports sont à votre charge ainsi que le taxi partagé.  
Vous pouvez faire une demande de prise en charge auprès de vos employeurs.

#### Inscriptions

[contact.mu.medecine@gmail.com](mailto:contact.mu.medecine@gmail.com)  
Vous recevrez une fiche d'inscription à nous renvoyer. Un acompte de 400 euros vous sera demandé à l'inscription, non remboursable à moins d'un mois avant le début du séjour.  
Possibilité de règlement en 3 fois.  
Nous acceptons les inscriptions des personnes pouvant participer à l'intégralité du séjour pour le respect du déroulé et le bien être du groupe.

**Prérequis :** Ne pas être en phase aiguë de trouble psychiatrique ou de burnout. Ceci n'est pas une formation.

#### Accessibilité

**La Ferme de Divali :** Domaine d'Argoulaïs, 58120 Saint-Hilaire- en-Morvan  
**En train :**  
Gare de Nevers ou Creusot Montceau TGV  
**Par la route :** La Ferme de Divali se situe à 5 min. de Château Chinon, 30 min. d'Autun, 45 min. de Nevers, 1h30 de Dijon, 3h30 de Paris, de Genève ou 4 h de Bruxelles.

Nous mettons en place un système de navettes de taxi à chaque séjour. Le lieu est accessible aux personnes à mobilité réduite.



*« C'est en cultivant ces espaces partagés, en lien avec la nature et avec nos pairs, que nous pourrons renouveler notre engagement dans le soin et redonner du sens à notre pratique, pour mieux prendre soin de nous et des autres. »*

Cloé Brami, fondatrice de Mû Médecine.

## Contact

Mail : contact.mu.medecine@gmail.com

Nous suivre :

Instagram : @mu.medecine

LinkedIn : Mû Médecine



Mû Médecine Intégrative Société par actions simplifiée,  
immatriculée au Registre du Commerce et des Sociétés de Nîmes sous le n°2023B01159,  
demeurant au 28 rue de Mareilles, 30120 Le Vigan.  
Photographies : Anna Saulle et Marie-Alice Kong-Hap • Conception : Herzog studio

M<sup>U</sup>  
Médecine