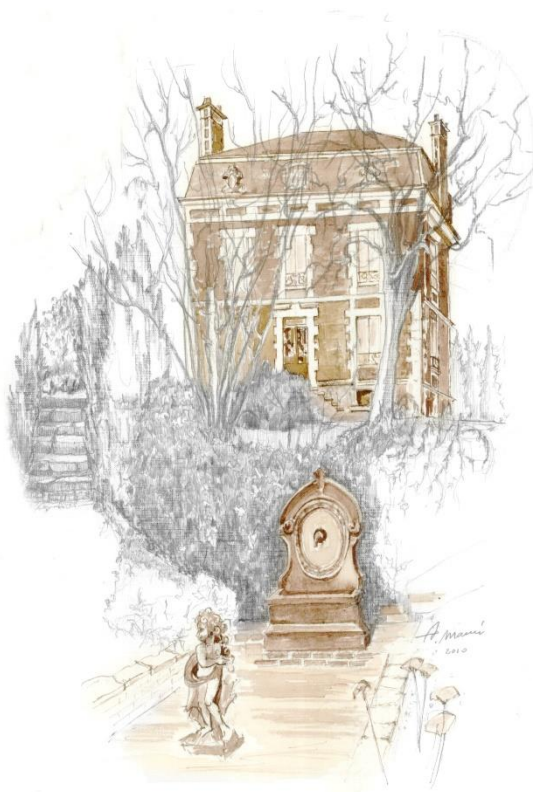


« Soyez acteur de votre Mieux-être » Du Dimanche 26 juillet 18H au jeudi 30 juillet 14H



Un séjour en immersion totale - un moment dédié à la reconnexion à soi , aux autres et à la Nature vous êtes proposé dans un cadre bienveillant et chaleureux, à seulement 1H de Paris et de Rouen.

Un moment pour vous, durant lequel vous apprendrez à devenir acteur de votre Mieux-être pour un retour à l'essentiel.

3 jours 1/2 pour vous ressourcer.

3 jours 1/2 pour apprendre à se reconnecter à l'essentiel, à votre Etre profond, vous libérer du stress, de vos émotions limitantes, vous relier à vos SENS...

3 jours 1/2 pour vous donner un nouvel élan .

Vous apprendrez à écouter votre corps, vos besoins, décoder vos émotions, vos maux et repartir avec une nouvelle énergie. Vous allez comprendre comment vous fonctionnez et quel est l'Essentiel pour vous pour être Heureux où que vous soyez, vous aimez tel que vous êtes en accord avec vos valeurs.

Quatre intervenantes à vos côtés qui sauront vous guider, partager leur passion et vous transmettre des outils pour aller vers votre Mieux-être.

Lors de ce séjour, vous découvrirez différentes pratiques tels que :

- Initiation au jeûne de 24H.
 - Danse-thérapie
 - Eveil des SENS pour une Reconnexion à soi et à la Nature.
 - Cours de Cuisine bien-être
 - Eveil corporel
 - EFT
 - Marche en pleine conscience dans la Nature
 - Outils de Coaching
 - Méditations de pleine conscience
 - Pratique Chamanique
- Et quelques Balades Touristiques pour découvrir notre belle région Normande



Vous repartirez avec des outils concrets à réutiliser dans votre quotidien qui vous aideront à avancer dans la vie.

Que vous soyez déjà dans une démarche de recherche du bien-être
OU que vous soyez débutant... **Ce séjour est adapté à tous .**

Alors OZEZ prendre soin de vous .. Vous ne serez pas déçu.. !

N'hésitez pas à nous contacter pour avoir de plus d'informations: Tel : **06 70 65 09 87**

Tarif pour une personne : Date limite d'inscription: 30 juin 2020

Coût total du stage : Hébergement 4 nuits : petit déjeuner, déjeuner et diner compris :

En chambre partagée (2 à 3 par chambre) : **610€**

En chambre individuelle : **670€** **Païement en 3 fois possible.**

Zoom sur les Intervenantes



Caroline BOURY - Coach de vie et gestion des Transitions

Coach homologué et certifié par l'Institut de Coaching International (ICI) de PARIS - agrément N° 02 265 et Praticien PNL **Ma mission** est de vous aider à :

- Retrouver la force et la motivation pour avancer et atteindre vos objectifs professionnels, personnels, affectifs
- Vous révéler en mettant en lumière toutes vos ressources, vos qualités, vos talents, vos valeurs et croyances
- Dépasser votre zone de confort, vos limites
- Retrouver la fierté et l'estime de vous.
- Revenir à l'Essentiel.

Tel : 0670650987 - www.coach-inpulse.com



Françoise DUSSUD- Relaxologue - Thérapeute en relation d'aide – Danse-thérapeute

- "Se ressourcer, créer, oser être", Explorer le mouvement dansé libre, la danse méditative... Ces ateliers vous inviteront à un voyage au cœur de vous-même. Vous explorerez des facettes de votre personnalité, retrouverez l'énergie, développerez votre imaginaire et votre créativité et le plaisir de danser.
- "Se connaître, s'accueillir au travers du mouvement dansé". Aucun pré-requis en technique de danse est nécessaire, juste l'envie de se faire du bien.
- L'E.F.T est une technique de libération émotionnelle qui utilise la stimulation par tapotements de points situés sur des méridiens d'acupuncture. Mettre en mots ses émotions, sa vérité intérieure, libérer les énergies bloquées dans un endroit du corps... et y amener la Paix et la Sérénité tel est le but de cet outil thérapeutique.

Tel : 06 26 62 81 27 – www.zenlavie.fr



Céline ERHART – Créatrice de Recettes gourmandes, naturelles et saines

Sportive et Gourmande de nature, passionnée par les bonnes choses et les bons produits, je cuisine pour me faire plaisir et pour faire plaisir. Mon blog, c'est pour moi l'occasion de partager avec vous mes nombreuses recettes que je maîtrise que j'innove ou que je teste.

Tel : 06 35 55 36 21 - www.instagram.com/celine.erhart/ - www.slimfitness.fr



Christine Roy-Jouvhomme- Sophrologue et Praticienne en Chamanisme

Dans notre vie moderne où tout va si vite et où nous sommes très souvent « connectés », il devient difficile de nous poser pour nous retrouver. Nous nous vivons séparés corps-esprit-émotions. Nous perdons ainsi notre cohérence.

S'installe alors le mal-être, le manque de confiance et les douleurs.

Je me définis comme passeuse d'émotions. Je vous propose de réapprendre à les écouter, à les comprendre et à libérer les émotions enfouies -tristesse-culpabilité-angoisse-colère-etc.

J'ai différents outils pour vous aider à lâcher le mental afin de faire du lien avec vous-mêmes, dont la sophrologie et les pratiques chamaniques. Je contacte votre propre énergie et je peux en conséquence, vous guider au mieux pour libérer vos blocages, vos peurs, vos doutes.

Vous retrouvez entier-entière, recouvrer l'union du corps, de l'esprit et des émotions.

Créer du lien avec vous-mêmes pour retrouver votre vraie Nature

Tél : 06 81 52 36 97 - www.campagneetsophrologie.fr