

Art de Vivre: les 4 Piliers du Mieux-Être

5 jours pour se ressourcer, s'écouter et
mettre en pratique
à ALLEX (Drôme)

Du 9 à 18h au 13 Mars 17h
ou
du 12 à 18h au 17 Avril 17h



Alimentation Consciente

Cuisine détoxifiante, bio et locale en ateliers pratique. Apprendre quoi, comment, combien et quand (selon votre profil) ? pour revitaliser le corps et l'Esprit



Activité Physique et rapport à la Nature

Randonnées douces dans notre belle région, rituel matinal et connexion à la respiration. Savoir Lesquelles, comment et quand ? Pour remettre le corps en mouvements revigorants adaptés à chacun.



Sommeil/ Repos dans un beau lieu paisible

Se familiariser à la Relaxation , trouver son Rythme ses besoins, respecter des règles, et lâcher prise. Optimiser la récupération nocturne et diurne.



Mental et Emotions

humeur, stress, réactions...Acquérir une compréhension et une autonomie pérène pour plus de clarté mentale apaisante.

Véronique CALLET Psychopraticienne : 06 20 67 12 57
Mélicia COSTE Yogathérapeute : 06 11 05 67 85



Arrivée le Dimanche 9 Mars 18h /Départ le vendredi 13 Mars 17h
5 nuitées en chambres et sanitaires partagés (vastes espaces)
pension complète, maison à disposition avec ses différents
espaces cocoon, sauna, grand Parc .

Programme : activité physique/respiration, balades,
enseignements, ateliers pratiques autour des différents thèmes,
conférences privatives par 3 intervenantes professionnelles sur
les sujets de la santé.

1 SOIN/ massage par personne durant le séjour (compris dans
le séjour)

Temps libres d'intégration, de silence, d'introspection.



Tarif animation et Pension complète : 690 €

Option chambre individuelle : + 100 €/ séjour

acompte de 30 % du total soit : 200 €

A envoyer à Véronique CALLET 2715 rte de Fiancey
26400 Allex

mail pour inscription suivi d'un entretien préalable individuel
espritcoeurcorps@gmail.com
veronique.callet26@orange.fr

retour d'expérience de Christelle et Régis:

Un séjour bien encadré, sur tous les plans. Des activités proposées en rapport avec cette belle expérience. Des randonnées magnifiques et accessibles et surtout des intervenants passionnants pour les soirées. Merci à chacun

