

# 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 pérénne pour plus de clarté mentale apaisante.

**Véronique CALLET Psychopraticienne : 06 20 6712 57**  
**Mélia 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  
[espritcoeuretcorps@gmail.com](mailto:espritcoeuretcorps@gmail.com)  
[veronique.callet26@orange.fr](mailto: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

