

Vitalité, Harmonie & Altruisme

Osez utiliser vos ressources et celles de la Nature

Escales 3, 5 ou 7 jours



**Prenez soin de vous en revenant à l'essentiel !
Équilibrez vos relations corps, âme, esprit & boostez votre énergie.
Différentes approches vous sont proposées par Irène et Magali.**

Alimentation vivante - Respiration - Elimination - Régénération - Gestion du stress - Automassage - Relaxation - Méditation - Reconnexion à la Nature
Découverte du pouvoir des plantes - Sylvothérapie
et autres techniques rééquilibrantes : EFT, NERTI, TEMPE ...

Gîte de charme « Les Tilleuls » à Saint Jean d'Avelanne (38),
à proximité du Lac d'Aiguebelette et du Parc de Chartreuse.
Repas végétariens. Jus élaborés en co-création
à partir de produits biologiques.

Infos/Inscription : 06 47 53 67 87 / 06 42 18 24 38
th.quantique@gmail.com - www.effet-papillon-energie.com

Horaires des ateliers : 9h/12h - 14h/17h + Escale récréative : Langage des Oiseaux, Primosophie... 18h/19h sauf 7ème jour.
Les activités sont proposées en salle, dans le parc arboré du gîte Les Tilleuls ou dans la Nature et les forêts aux alentours.



Articulation des escales : 3, 5, 7 jours.

3 jours "ESCALE DECOUVERTE" : L'abc du bien-être : Connaître les raisons des déséquilibres et savoir comment les gérer au mieux par soi-même. Relaxation, méditation guidée.

Balade ressourçante demi-journée en forêt d'Aiguebelette : 1h de marche consciente + expériences ludiques et sensorielles de reconnexion à la Nature.

5 jours "ESCALE CONNEXION" : Module précédent + Invitation à la mono diète + Reliance au 5 éléments de la Nature. Réconciliation Cœur Cerveau pour un accès au champ d'informations. Balade ressourçante petite journée (1h15 de marche) à la rencontre des arbres et pierres sacrées, sur les traces des pèlerins du St Jacques de Compostelle, avec approche énergétique de la Nature.

7 jours "ESCALE ESSENTIELLE" : Modules précédents + Invitation au jeûne multi facettes (corps, pensées, émotions) + les vertus du silence. Entendre les murmures de l'Âme pour trouver la paix intérieure et développer l'altruisme.

+ ateliers « DIY » surprises !



Du 6 au 8, 10 ou 12 mai 2020,

Du 16 au 18, 20 ou 22 juillet 2020,

Du 30 septembre au 2, 4 ou 6 octobre 2020,

(l'arrivée est prévue la veille de la mise en route des ateliers vers 18h).

Tarifs (dégressifs) :

Escale 3 jours : 463.50€ TTC

306€ Ateliers, jus détox, + 157.50€ Hébergement en pension complète (à régler auprès du gîte).

Escale 5 jours : 742.50€ TTC

480€ Ateliers, jus détox, + 262.50€ Hébergement en pension complète.

Escale 7 jours : 997.50€ TTC

630€ Ateliers, jus détox + 367.50€ Hébergement en pension complète.

Possibilité de règlement échelonné sur les 3 mois précédents le stage après versement d'un acompte pour réservation de 40%. 20% pour le ou la conjoint(e) en ce qui concerne les ateliers. Pour les stagiaires non résidents au gîte, participation au frais de salle de 7,50€/jour.

Options : soins individuels à prix « stage » sur réservation préalable (hors horaires ateliers).

- Soins REIKI USUI de 30mn, 25€ ou 1h, 40€ la séance.

- Soins informationnels : M2P, Numen Process, 25€ la séance - Massage assis 20 mn, 7.50€.

Les co-créatrices de votre escale :



Irène - Effet Papillon - Accompagnatrice bien-être holistique

06 47 53 67 87 - th.quantique@gmail.com - www.effet-papillon-energie.com



Magali Natur'harmonie - Energéticienne, praticienne REIKI & guide en Sylvothérapie

06 42 18 24 38 - magali.naturharmonie@orange.fr - www.magali-naturharmonie.com

Avec l'accueil bienveillant de **Valérie & Gilles du gîte / chambres d'hôtes Les Tilleuls**

06 42 24 23 84 - valfrery42@gmail.com - www.lestilleulsdestjean.fr

Irène - Effet Papillon - Accompagnatrice bien-être holistique

06 47 53 67 87 - th.quantique@gmail.com - www.effet-papillon-energie.com



Accompagnatrice Bien-Être, passionnée par les **capacités extraordinaires de l'être humain**, je désire les partager au plus grand nombre dans le but qu'elles le sortent enfin d'une vision fataliste de l'existence qu'il subit.

L'épigénétique montre **l'importance de l'environnement** : Nature et comportements quotidiens sur notre fonctionnement. Pour reprendre le contrôle et initier le changement, il suffit de **le comprendre et de le vivre** afin de l'intégrer au plus profond de soi.

Expérimenter positivement de nouvelles possibilités aide à construire **un nouvel avenir fait de SENS**.

L'être se responsabilise et accède à la joie de pouvoir compter sur ses propres connaissances et compétences afin de **devenir autonome quant à son bien-être** axé sur la stabilité physique, relationnelle, psycho-émotionnelle.

La confiance et l'Amour remplacent alors la peur, source de tous les stress ressentis et manifestés par une foule de symptômes différents.

Le séjour proposé est celui du retour aux conditions initiales favorables à la vie en vous. Pour le MEILLEUR, participez au voyage, Je vous attends !

Magali Natur'harmonie - Energéticienne, praticienne REIKI & guide en Sylvothérapie

06 42 18 24 38 - magali.naturharmonie@orange.fr - www.magali-naturharmonie.com



Energéticienne, praticienne REIKI USUI et guide en Sylvothérapie, j'ai à cœur de guider chacun à **la reconnexion à la Nature et à l'Energie de Vie Universelle**, présente partout, tout autour de nous, et en chacun de nous. Elle ne demande qu'à pouvoir s'exprimer librement et circuler sans contraintes dans nos corps plutôt assoupis.

Tout en douceur et bienveillance, je vous invite à **entrer à l'unisson dans le royaume sylvique**, à la rencontre des arbres et des différents règnes du vivant auxquels nous sommes reliés depuis toujours et desquels nous nous

sommes éloignés. Sur les sentiers, dans un parc, au bord de l'eau ou en voyage méditatif, la Nature a ce formidable pouvoir de nous apaiser, nous revigorer, réveiller notre âme d'enfant et nous aider à développer notre potentiel d'auto-guérison et de créativité.

Ces rencontres sont de vrais partages profondément transformateurs, quand, **guidés par notre Coeur**, nous laissons **la magie du vivant opérer** !

Je suis très heureuse de vous accompagner, aux côtés de mon amie Irène, et vous invite à expérimenter ces belles escales qui sont avant tout un cadeau que vous offrez à votre Être profond pour lui permettre de se révéler et de vivre dans le bien-être et l'harmonie. A très bientôt !

**" Si tu donnes un poisson à un homme, il mangera un jour.
Si tu lui apprends à pêcher, il mangera toujours."**

Lao Tseu