

# BIENFAÎTS POUR VOUS



## *POUR TOUS ET POUR TOUS LES GOÛTS*

Chaque semaine, c'est plus de 20 activités qui vous sont proposées, dans un cadre exceptionnel, par une équipe de 8 professionnelles souhaitant vous faire partager leur passion, celle de prendre soin de soi au quotidien en connexion, respect et harmonie avec la nature.

*A chaque semaine son programme : Consultez le petit journal pour en connaître le détail précis durant votre séjour.*

**Les places étant limitées, l'inscription est obligatoire auprès de Nathalie au 06.82.25.48.79.**

## NOTRE CARTE D'ACTIVITES

### ❖ RÉVEILS ÉNERGETIQUES ET CORPORELS – 12 € à la carte (10€ au programme) - durée 1h

L'énergie matinale est bénéfique, retrouvez Nathalie 2 matins par semaine pour un réveil corporel dans la bonne humeur.



✚ Un réveil musculaire en douceur, pour prendre conscience de chaque partie de votre corps par le yoga et Qi gong

✚ Venez découvrir la richesse du réveil dit des "5 tibétains" mais aussi des mouvements stimulant votre énergie. En effet, rien de mieux pour commencer votre journée qu'une bonne oxygénation et mise en mouvement du corps.

### ❖ COURS DE REMISE EN FORME "CORPS ET MENTAL" 15 € (12€) - durée 1h

Que cela soit en début de journée pour faire circuler l'énergie et mettre le corps en mouvement ou en fin d'après-midi afin de récupérer des randos ou bien encore juste se détendre et se relaxer, chacun y trouvera son confort !

#### **PILATES, YOGA, GYM... - avec Anna**

« Grandir, mincir, étirer, affiner, dans la protection du dos et du périnée » tels sont les principes des ateliers proposés par Anna Lombard, masseur-Kinésithérapeute, professeur de Yoga et de Pilates.

Découvrez l'ensemble de ses cours ouvert à tous et toujours dans votre écoute :

✚ **Abdo/fessier** : Un renforcement musculaire en profondeur grâce à une séance adaptée à chacun d'abdominaux/fessier, avec correction des alignements et conseils pour s'affermir sans se faire mal.

✚ **Récupération** : Après une journée de randonnée où tout simplement pour prendre du temps pour soi, venez-vous ressourcer à travers une séance alliant respirations, étirements et relaxation.

✚ **Pilates** : Séance de pilates ajustée à chacun (plusieurs niveaux proposés à chaque exercice), travail de renforcement en profondeur pour améliorer sa posture, limiter le mal de dos et assouplir son corps.

✚ **Yoga dynamique** : Séance de yoga alliant travail de la respiration, asanas (postures de yoga), méditation le tout dans un flow dynamique mais toujours adapté à tous, même aux débutants.

Pratiquez avec Anna, un yoga sécuritaire avec une prise en compte de votre morphologie et de vos limitations – Séance se finissant toujours par un temps de relaxation.

✚ **Gym douce** : Séance de 45min pour bouger toute en douceur, avec des accessoires pour s'aider lors du travail d'équilibre et de renforcement **10 € (8 €) - durée 45mn**



## 🌈 Brain Gym® ou comment apprendre par le mouvement et le plaisir -



Delphine, Kinésiologue à l'écoute de votre corps / cœur propose d'aller avec bienveillance à la découverte de nos émotions, de notre corps et de nos besoins.

Le Brain Gym® est un module de l'éducation kinesthésique : il apporte du mieux-être au quotidien. Il favorise la communication entre le corps et les fonctions cognitives par des activités motrices et artistiques, des outils simples et ludiques.

Durant cette séance, vous apprendrez à observer le langage de votre corps, à le mettre en mouvement pour développer votre potentiel, vos compétences, favoriser votre bien-être et l'estime de vous. Un excellent moyen pour se libérer des tensions ou tout simplement avoir le plaisir de bouger son corps en vivant l'instant présent et s'offrir un moment à soi.

Une expérience tout en douceur mais riche d'enseignements qui se vit aussi en famille dans l'atelier enfants. (Voir le programme spécial enfant/famille ci-dessous)

Ludique et efficace pour augmenter leur potentiel d'écoute et d'apprentissage, dans la joie et la musique. Séance se terminant avec des outils de relaxation spécialement adaptés aux plus jeunes.

## 🌈 YOGA DU RIRE Le yoga, par une approche physique (Asana) calme le mental, la méditation par une approche mental calme le physique et le rire met tout le monde d'accord 😊

D'abord règle d'hygiène de vie, le rire est aussi excellent pour la santé : il agit très favorablement sur notre cœur et l'ensemble du corps. Au palmarès de ses multiples bienfaits, il lutte contre les maladies cardiovasculaires (3 fois moins de risque d'infarctus), diminue ou élimine la sensation de douleur, booste le système immunitaire, régule le sommeil, améliore les fonctions cognitives et chasse le stress... Les bienfaits sont nombreux.



Nathalie vous convie à expérimenter cette autre forme de Yoga qui ne pourra que vous surprendre et vous ressortirez de la séance, à n'en pas douter, le sourire aux lèvres **12 € (10 €) - durée 1h**

## ❖ ATELIERS DÉCOUVERTES **23 € (20 €) - durée 1h30/2h**

Nous sommes tous différents et ce qui est bon pour l'un, ne l'est pas forcément pour l'autre. C'est pourquoi, nous avons eu envie de vous proposer un panel d'ateliers pour vous faire expérimenter et trouver ce qui vous convient le mieux.

### 🌈 PLANTES SECHÉES ET TISANES

proposé par Ortie-Menthe  
Suivez l'odeur enivrante de cet instant de mélange d'essences locales, et partez à la découverte de votre infusion du moment.

Eglantine et Stéphanie, botanistes dans l'âme, seront là pour guider votre instinct dans la composition de l'alliance qui vous ressemble.  
Le petit + : Repartez avec l'infusion composée par vos soins



## 🌿 CUISINE AYURVEDIQUE

La santé commence dans notre assiette, Nathalie, praticienne ayurvédique et naturopathe vous propose de faire votre ghee – Beurre clarifié – et de découvrir les multiples bienfaits des épices dans votre cuisine au quotidien.



## 🌿 MA CONSTITUTION AYURVEDIQUE

Pour pouvoir se nourrir en fonction de soi, savoir s'apporter ce dont nous avons besoin, il faut tout d'abord savoir qui on est ! C'est ce que vous propose Nathalie dans cet atelier pour vous faire découvrir, à travers un ensemble de tests, la richesse du savoir de cette médecine holistique indienne ancestrale, " Science de la vie " en Sanskrit.

Apprenez, ainsi, comment accompagner votre corps au gré des

saisons et des jours en fonction de votre constitution – Prakriti – pour le renforcer et soutenir votre système immunitaire.

## 🌿 SONOTHERAPIE avec Béatrice, Maître NDIAYE

Venez passer un agréable moment et découvrir toute la magie des Bols Chantants Tibétains et autres féeries instrumentales, leurs différentes utilisations, apprendre à les faire chanter, ressentir la vibration à travers votre corps pour en percevoir les bienfaits sur la santé physique, psychologique et spirituelle.

Une parenthèse enchantée de 2 heures que Béatrice sera heureuse de partager avec vous. Et peut-être aussi pour vous l'occasion de rencontrer pour la première fois une Chamane.



🌿 **FENG SHUI MAISON ET ENVIRONNEMENT** - Experte en Feng Shui traditionnel & Energéticienne, passionnante et passionnée, Caroline Bontemps vous fera découvrir les secrets du Feng Shui pour harmoniser énergétiquement votre intérieur mais aussi autour de chez vous. Par la visite d'une maison ou par une simple balade, vivez une expérience concrète dans la pure tradition chinoise où prendre soin de soi passe aussi, bien sûr, par notre environnement et son harmonie.

## ❖ BALADES EN FORÊT ET RESPIRATION

Mère Nature, PACHAMAMA, comme la nommaient les Mayas, est d'une richesse époustouflante. Mais dans notre monde si industrialisé, nous n'en avons qu'une conscience limitée, nous ne savons pas comment en profiter réellement ou le faisons à son détriment. C'est ce qui nous a donné l'envie de vous la faire découvrir en la parcourant avec un autre regard.



## 🌿 BALADE IMMERSION EN FORÊT 25 € (23 €) - durée 2h30

Le bain de forêt ou « Shinrin yuku », n'est pas qu'un phénomène de mode, les bienfaits pour la santé et sur notre bien-être grâce à une balade ou une immersion plus longue en forêt, sont bel et bien avérés.

Cette découverte en demi-journée est une invitation pour vous reconnecter ou tout simplement nourrir votre lien à la nature.

Ana, accompagnatrice en moyenne montagne, vous invite à "entrer" différemment en forêt avec une alternance de marche facile et de pauses soit ludiques soit plus zen.

✚ **BALADE MEDITATIVE EN SYNERGIE AVEC LES ARBRES 15 € (12 €) - durée 1h**

Avez-vous déjà fait un câlin à un arbre ? Les sens en éveil, laissez la forêt vous parler en découvrant cette science du pouvoir bienfaisant des arbres appelée la Sylvothérapie.

Une expérience comme une bulle suspendue, une parenthèse qui laisse à chacun le temps d'aller à sa rencontre par une écoute profonde où le silence de l'esprit laisse la place belle aux ressentis.

Un instant magique à travers lequel, Nathalie sera heureuse de vous guider.



**Découvrez les bienfaits de la méditation dite "pleine conscience" pour vous libérer de toutes formes de stress et vous reconnecter à vous-même.**

❖ **CONFÉRENCES 10 € (8 €) - durée 2h**

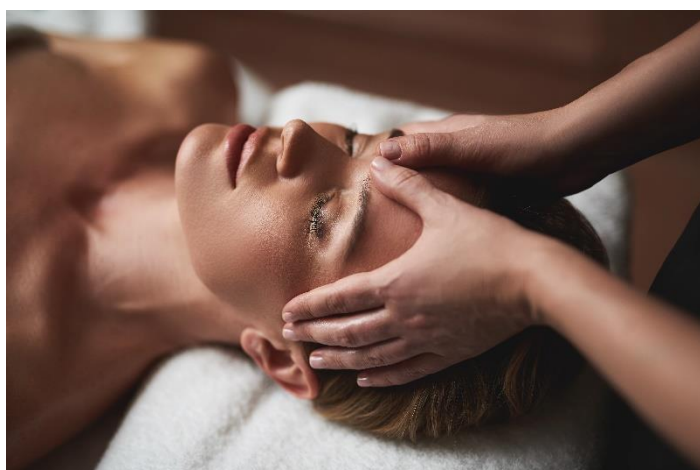
Explorer ou approfondir, poser des questions sur des sujets qui vous ont toujours intéressés, interpellés... mais sur lesquels vous n'avez jamais pu prendre le temps, profitez-en car Nathalie est intarissable sur sa passion : Prendre soin de soi au quotidien grâce à tout ce qui nous entoure à commencer par soi !

Formée à la médecine Ayurvédique mais aussi à la C.N.V. (La Communication Non Violente), à la pédagogie positive, la naturopathie, l'E.F.T..., elle s'est spécialisée dans la compréhension de la souffrance, de ses conséquences et en notre capacité d'en sortir définitivement.

Venez la rencontrer lors de ses 2 conférences

- ✓ Sortir de la souffrance par la compréhension du juste équilibre de nos 5 besoins fondamentaux
- ✓ La gestion des conflits : Gagnant / Gagnant ou comment comprendre la force positive de la C.N.V. dans notre quotidien.

**Et pour finir, un rendez-vous sur mesure :**



❖ **SOINS BIEN-ÊTRE 60 € (55€) - durée 1h**

Nous vous proposons une jolie palette de soins adaptés à votre besoin du moment ou simplement à votre envie de découverte avec 4 thérapeutes praticiennes, chacune confirmée dans sa spécialité.

- ✚ **Soins en sonothérapie avec bols tibétains** avec Béatrice
- ✚ **Soins énergétiques LahoChi** avec Caroline
- ✚ **Séances et soins en kinésiologie** avec Delphine
- ✚ **Soins et massages ayurvédiques, énergétiques et marmathérapie** avec Nathalie

## Inscription au choix soit à la carte ou sous forme de programme personnalisé -

Remise de prix par personne à partir de 3 activités.

### TARIFICATION SPECIALE PROGRAMME : 235 € -

#### 14 ACTIVITES dont 1 SOIN BIEN-ETRE AU CHOIX + 1 ACCOMPAGNEMENT PERSONNALISÉ

Activités : 2 réveils énergétiques, 4 cours de remise en forme (yoga, pilates, gym douce, Brain Gym...), 4 ateliers découvertes, 1 balade Sylvothérapie, 1 conférence, 1 yoga du rire.

1 Soin au choix : Energétique, LahoChi, Ayurvédique, Sonothérapie avec bols tibétains, kinésithérapie ou marmathérapie.

1 Accompagnement durant toute la durée du stage adapté spécialement à vos besoins du moment.

Possibilité d'hébergement en pension complète ou demi-pension

## PROGRAMME ENFANT /FAMILLE



Parce que le bien-être se découvre dès le plus jeune âge et que c'est bien plus sympa avec papa, maman, papi ou tata Léonie, nous vous proposons un ensemble d'activités adaptées même aux plus petits.

Comme pour les grands, le choix se fait soit à la carte ou en mini-stage

2 activités découvertes (Sonothérapie et kinésiologie pour apprendre par le mouvement et le plaisir) + 1 sens en éveil et 1 yoga " Agile et calme comme une grenouille"

Programme 4 Activités à 49 € pour 1 adulte + 1 enfant

Ou à la carte

- 1 sens en éveil 15 € - durée 50 mn
- 1 atelier sonothérapie 20 € - durée 1h
- 1 Moove-Relax 15 € - durée 50 mn
- 1 cours de yoga "Agile et calme comme une grenouille" 12 € - durée 40 mn



**RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS : Nathalie 06.82.25.48.79**