

Séjour *Reconnexion à Soi*

Séjour de 3 jours / 2 nuits en demi-pension

- 19 avril
- À partir de 15h - Check-in
en chambre individuelle ou double
Accès offert aux installations du Spa pendant le séjour
 - Dîner
Cuisine saine et gourmande pour des repas savoureux,
équilibrés, cuisinés pour nourrir à la fois le corps et
l'esprit
- 20 avril
- Petit-déjeuner sous forme de buffet
 - Yoga
Matin : Séance de 1h30 pour relâcher les tensions et
retrouver harmonie et vitalité
 - Déjeuner libre en extérieur
 - Bain de Forêt avec Peggy Hanne
De 14h30 à 17h30 : une immersion en forêt de 3h pour
une connexion à Soi et à la nature. Écouter, Ressentir,
se recentrer.
 - Dîner
- 21 avril
- Petit-déjeuner
 - Sophrologie avec Valérie Elineau
Matin : Séance de 1h30
 - Aromathérapie avec Valérie Elineau
Matin : Séance de 30 min

Séjour valable uniquement sous réserve d'un minimum de participants.

Séjour *Reconnexion à Soi*

Séjour de 3 jours / 2 nuits en demi-pension

Bain de Forêt

“Un bain de forêt n'est pas une simple balade en forêt, c'est un accompagnement riche de sens pour le groupe et chacune des personnes présentes. C'est vous amener à vivre pleinement l'instant, vous inviter à ressentir pleinement les bienfaits d'une immersion en forêt, en lien avec la nature et les énergies du moment”.

-Peggy Hanne, spécialiste des Bains de Forêt.

Sophrologie

La séance de sophrologie vous permettra de :

- Surfer sur l'actualité sans vous laisser submerger
- Revenir dans le corps pour créer un sentiment profond de sécurité intérieure
- Réguler vos émotions avec des outils simples et concrets
- Faire de votre énergie une ressource précieuse, à présenter et à orienter consciemment

Aromathérapie

L'objectif est d'introduire les bases de l'aromathérapie émotionnelle, d'explorer l'olfaction comme porte d'entrée vers le système nerveux.

Vous découvrirez le lien entre odorat et système nerveux, puis vivrez un temps d'ancrage guidé autour d'une synergie préparée en amont par Valérie Elineau.

Vous repartirez avec un mini roll-on de recentrage et d'apaisement, comme prolongement concret de la séance.