

Une semaine détox du corps et de l'esprit Pour traiter ou éviter le Burn Out

Du Lundi 28 septembre au dimanche 4 octobre 2020
dans les dépendances d'un château près de Durbuy

Prendre le temps pour re-poser, vous libérer de certaines croyances limitantes/ contraignantes afin d'accéder à votre réalisation personnelle en prenant conscience de votre potentiel vous-m'aime.

Retrouver l'énergie, l'estime de soi, prendre soin de son corps grâce à une alimentation saine, des techniques de lâcher prise, de Pleine Conscience, d'hypnose, la marche, le repos, ... dans une ambiance conviviale et respectueuse.



Dates

du lundi 28 septembre
au dimanche 4 octobre 2020

Où

Gîte de Jennert près de Durbuy
(Ardennes belge)

Prix

Chambre double (2 lits simples)
950 €/personne

Le prix comprend

- L'hébergement
- La pension complète : nourriture et boissons saine par formatrice expérimentée
- La Formation d'Ennéagramme + syllabus
- Méditations guidées
- 1 accompagnement individuel : Accompagnement Energético-Psycho-Corporel, hypnose
- Cours de cuisine + syllabus

Séjour pour maximum 12 personnes

Reste à votre charge

- Apporter draps 1 personnes (drap housse + housse de couette + taie) + serviettes de toilettes
- Le trajet : co-voiturage à organiser
- Frais personnels

Modalité de paiement

Acompte non remboursable de 200€ à payer pour fin mai 2020.

Tarif réduit à 870€ pour toute inscription avec paiement complet avant fin avril 2020.

Vos Accompagnantes

Anne Vanderaa

Maitre Reiki, formatrice de formateurs, Hypnose médicale, certifiée Profils Nuances, Ennéagramme, Accompagnante Energético, Psycho-Corporelle

Catherine Clavareau

Formatrice en Art Culinaire, formée à la Cuisine Saine et Vivante, service traiteur

Journée type (modifiable/modulable)

8h-9h	Méditation
9h	Petit déjeuner
9h45-12h	Travail personnel à partir de l'Ennéagramme
12h30-13h30	Repas
13h30-17h	Temps libre (promenade, visites non organisées)
17h	Accompagnement individuel (1h)
18h	Atelier préparation repas (cours cuisine)
19h	Repas du soir
20h30	Méditation

Lors de chaque repas, 3 pers max assisteront Catherine à l'élaboration du repas, qui donnera lieu à un point cuisine collectif à la fin du repas.

Possibilité de repas végétarien.

=> Prévenir Catherine si allergie culinaire.

Chacun participe au dressage, débarrassage de table et vaisselles si nécessaire (=travail en pleine conscience)

Plus de renseignements auprès de

Catherine Clavareau : +32 472 833 606

Anne Vanderaa : +32 476 2710 83 / www.dautres-voies.com - anne.vanderaa@gmail.com

Soirées d'information gratuites prévues : date et lieu à confirmer

Si vous êtes intéressés, manifestez-vous auprès d'Anne ou Catherine.