

BIEN COMMENCER L'ANNEE 2027

Gagnez en énergie, confiance et sérénité.

Du 2 au 5 janvier 27
à Saint-Idesbald

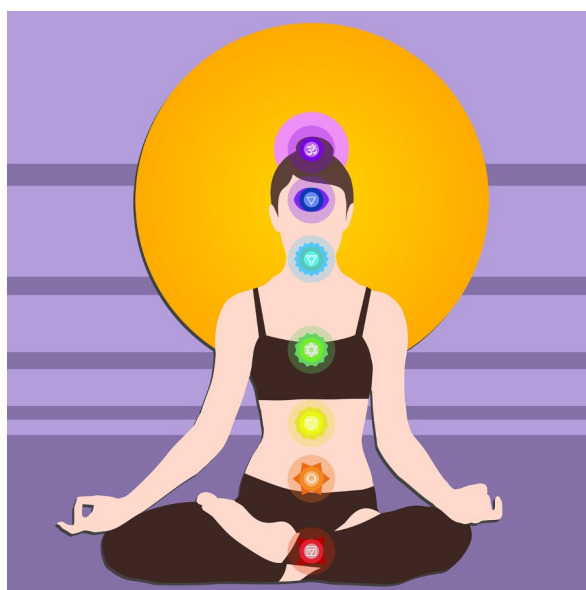
**Un séjour bien-être à la découverte du chakra racine
pour booster sa confiance en soi et son ancrage.**

Quand tout change et bouge rapidement autour de nous, rester centré permet de cultiver une belle énergie...

Le chakra racine, ou *Muladhara* en sanskrit, est le premier des sept principaux centres énergétiques, situé à la base de la colonne vertébrale (périnée). Associé à la couleur rouge et à l'élément terre, il régit l'ancrage, la sécurité et la stabilité matérielle.

Travailler son ancrage permet de ramener l'esprit dans le moment présent et d'habiter pleinement son corps. Cet enracinement offre des bénéfices concrets :

- **Réduction du stress** : Il aide à réguler le système nerveux pour apaiser l'anxiété, la charge mentale et les émotions débordantes.
- **Stabilité émotionnelle** : Il permet de mieux prendre du recul face aux événements et de rester centré dans l'action.
- **Clarté et concentration** : En diminuant la dispersion, il favorise la prise de décision et la concrétisation des projets.
- **Confiance en soi** : Il procure un sentiment de sécurité intérieure qui renforce l'affirmation de soi



Le chakra racine joue un rôle crucial dans notre équilibre énergétique. Il nous offre un sentiment profond de sécurité, de stabilité et de confiance en nous-mêmes.

Vos activités entre ateliers et balades

Nos ateliers pendant cette pause à la mer vont permettre de :

- Recharger notre corps (mouvements, danse, yoga thérapie, exercice d'ancrage au sol)
- Libérer les émotions (respiration, pratique de Qi Gong et EFT)
- Se connecter à son âme et développer son intuition pour trouver la paix



Quels sont les bienfaits de ce séjour ?

Prendre une pause pour se recentrer sur soi, son corps et son esprit

Se balader et respirer

Découvrir des exercices simples pour retrouver votre confiance, un sentiment de bien-être, une vitalité physique, une stabilité, le sentiment d'être maître de soi et savoir s'ancrer dans le moment présent.

Quelques mots sur votre animatrice.

Après plus de 30 ans dans les Ressources Humaines en tant que conseillère formation/ recrutements et coach interne, Danielle a suivi un parcours de formations comme conseillère bien-être, coach en gestion de stress, Reiki, Access Bars, massage global harmonisant. Après un burn out, elle a quitté son job pour se lancer en tant que thérapeute et coach bien-être à Waremmé.

Une formation de 4 ans en tant que thérapeute psychocorporelle lui a permis de découvrir des outils pour se reconnecter au corps tels que la méditation active et la respiration Jagaana®.

Elle a à coeur d'accompagner les personnes à traverser leurs transitions de vie en cultivant leur énergie vitale et leur joie de vivre.

Elle a une approche holistique à la fois corporelle et mentale.

- Le coaching pour conscientiser le changement et le mettre en place petit à petit.
 - Les ateliers bien-être en groupe pour apprendre, partager et avancer ensemble.
 - Les pratiques psychocorporelles comme la méditation active ou la respiration Jagaana reconnectent les personnes à leur corps en lâchant le mental et favorisent ainsi le lâcher prise pour une vie plus harmonieuse.
 - Les soins énergétiques complètent l'approche holistique pour les personnes en manque d'énergie et qui ont besoin de quelques soins pour aller mieux, tout en douceur.

www.corpscoeuratame.be



Lieu :
Villa Bitterzoet
VEURNELAAN 115, 8670 ST.IDESBALD



Infos pratiques :

Prix: 490 € pour 4 jours et 3 nuits comprenant tous les repas et les boissons (eaux, jus, café/thé pendant la journée, apéro et vins en soirée, le logement en chambre double, les balades, les ateliers (+: 10h) et l'accompagnement pendant tout le séjour (max. 10 personnes).

Supplément chambre single en fonction des disponibilités, 90 € de supplément pour le séjour. Possibilité de partager sa chambre suivant la demande.

Nous vous attendons à 18 h le premier jour et le départ est prévu après le petit déjeuner le dernier jour.

La literie, les serviettes de toilette sont à prévoir. Ne comprend pas le trajet aller-retour jusqu'au lieu de séjour, les consommations extérieures, les frais éventuels de parking. Si vous venez en train, nous pouvons organiser une navette de la gare de La Panne à la maison. Nous vous conseillerons sur votre trajet et les heures. Un co-voiturage peut aussi être organisé.

Pour vous inscrire : lesescapadesdenathalie@gmail.com
ou 0477 95 35 28.