

ESCAPADE AU COEUR DE SOI A LA COTE D'OPALE

*Ralentir, mieux se connaître,
se reconnecter à soi
et lâcher prise*

avec Marine de Apotica Academy
du dimanche 7 au mercredi 10 mars 27

Le printemps est la saison idéale pour une grande bouffée d'oxygène pour prendre soin de vous. Et quelle meilleure destination que la Côte d'Opale pour se ressourcer !

De belles balades en bord de mer avec Kiluq, des ateliers instructifs et ludiques avec Marine et la cuisine réconfortante et savoureuse de Nathalie.



Les bénéfices

- ✦ Un véritable « découverte de soi », de nos relations avec soi et les autres
- ✦ Un moment d'introspection et de recentrage sur soi-même
- ✦ La découverte d'outils pour se détendre et lâcher-prise
- ✦ Une pause au coeur de la nature et au bord de mer
- ✦ Des rencontres, de la convivialité et de la bienveillance.

VOTRE PROGRAMME

Lors de ce séjour, notre animatrice Marine, pharmacienne et spécialiste des thérapies douces, vous proposera des ateliers structurés et ludiques, avec des outils utiles pour votre quotidien.

Atelier Auto-hypnose – Lâcher prise

Un moment pour apprendre à mettre le mental sur pause et relâcher les tensions. Vous découvrirez des techniques simples d'auto-hypnose pour retrouver le calme, prendre du recul et créer votre propre bulle de sérénité. Des outils que vous pourrez ensuite facilement réutiliser au quotidien.

Numérologie – Partie 1 : À la découverte de soi

À partir de votre date de naissance et de vos nombres personnels, partez à la découverte de votre profil numérologique. Une première approche pour mieux comprendre votre personnalité, vos forces, vos besoins et certaines facettes de votre fonctionnement.

Numérologie – Partie 2 : Approfondir son chemin

Nous poursuivrons l'exploration de votre thème afin d'aller plus loin dans la connaissance de soi. L'objectif : mettre en lumière vos potentiels, vos défis et les grandes énergies qui jalonnent votre parcours.

À la découverte de votre boussole intérieure – Atelier IKIGAI

Qu'est-ce qui vous anime vraiment ? De quoi avez-vous besoin pour vous sentir à votre place ? À travers différents exercices d'introspection, cet atelier vous invite à faire le point sur vos envies, vos talents, vos valeurs et ce qui donne du sens à votre quotidien.

À la découverte des Familles d'âmes

Un atelier pour découvrir le modèle des Familles d'âmes et explorer celle qui pourrait le plus résonner avec vous. Une autre manière de porter un regard sur soi, ses relations, ses sensibilités et sa façon d'interagir avec les autres.

Atelier créatif – Création de votre bracelet Chakra du Cœur

Pour terminer cette escapade en douceur, place à la créativité. Découvrez le chakra du cœur et sa symbolique, puis réalisez votre propre bracelet en pierres naturelles. Vous repartirez avec une création personnelle, souvenir de cette parenthèse consacrée à vous-même.

Votre animatrice



Marine Comhaire, pharmacienne, est passionnée de thérapies douces qu'elle pratique depuis plus de 15 ans. Elle a créé le centre de formation spécialisé Apotica pour partager sa passion et transmettre ses connaissances.

Elle propose des formations en aromathérapie, Fleurs de Bach, gemmothérapie.... Au sein de son établissement à Neupré, elle offre également des consultations en tabacologie et en Fleurs de Bach. Elle accompagne aussi régulièrement les Escapades de Nathalie avec ses ateliers d'un jour à Liège.

www.apotica.be

Lieu: Les gîtes de la Ferme du Bas Buisson, Bonningues les Calais. Ces confortables et chaleureux gîtes proposent 7 chambres et 4 salles de bain, un jardin avec terrasse, un coin feu pour se réchauffer après une belle balade.



Infos pratiques : du dimanche 7 (12h) au mercredi 10 (14h) mars 2027

Prix: 525 € par personne 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 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 12h le premier jour (lunch à 13h) et le départ est prévu après le lunch (14h) 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 Calais Fréthun à la maison. Nous vous conseillerons sur votre trajet et les heures. Un co-voiturage peut aussi être organisé.

Les trajets sur place pour les visites se font en covoiturage avec les véhicules des participants.

A noter : nous servons des boissons alcoolisées que lors des repas du soir.

Réservation

lesescapadesdenathalie@gmail.com

Infos

Nathalie : +32 477 95 35 28

