

Côte d'Opale – Bien-être

Méditation active, Respiration Jagaana® à la mer

du vendredi 21 au lundi 24 juin

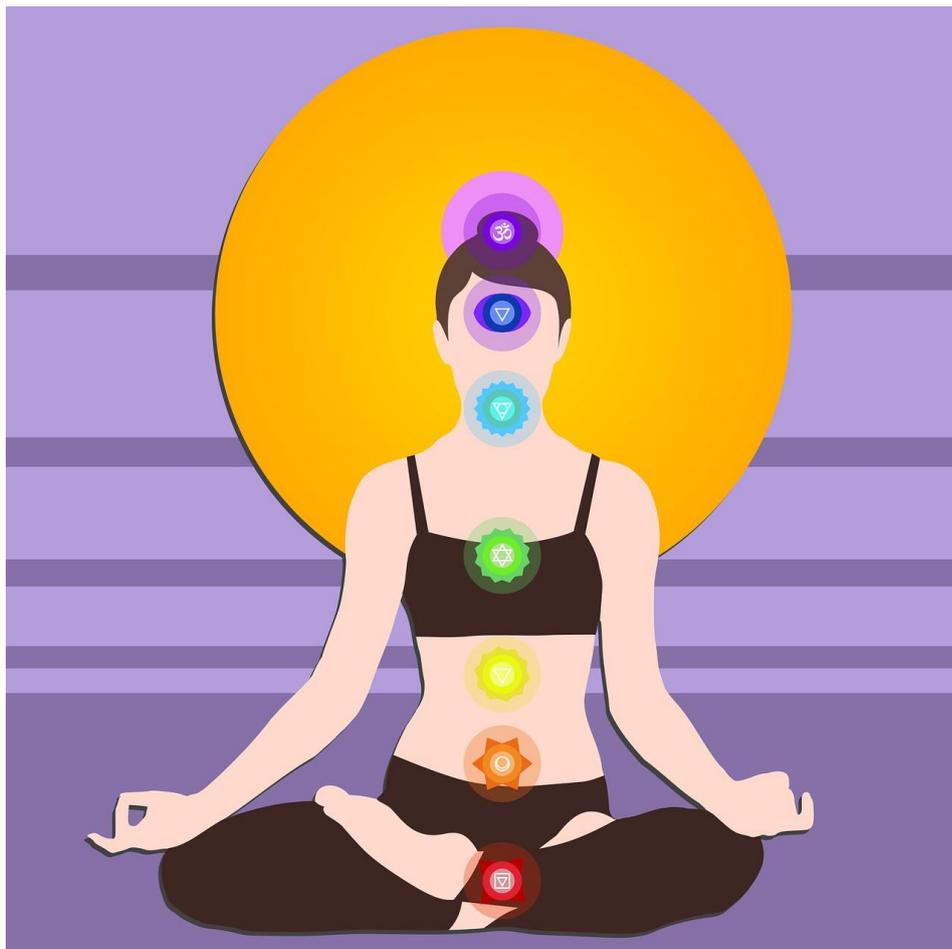


Un séjour bien-être pour découvrir 2 pratiques psychocorporelles, se connecter à son corps et à ses ressentis et apprendre à lâcher son mental.

Ce séjour interactif vous permettra de découvrir plusieurs techniques corporelles dont nous disposons chacun pour remonter notre énergie vitale sur le plan physique mais aussi sur le plan émotionnel et relationnel.

Avec notre animatrice Danielle, vous alternerez théorie et mise en pratique.

Vos activités entre ateliers et balades



• Explication sur les chakras

Les chakras représentent des roues d'énergie par lesquelles passent l'énergie vitale ou Chi dans le Feng Shui chinois, ou encore Prana en Inde. Chaque Chakra est relié à l'une des sept couleurs de l'arc-en-ciel, Ils sont au nombre de 7 et vont du bout du sacrum jusqu'au sommet du crâne. L'alignement et l'équilibre de nos chakras nous garantit une vie pleine de santé, de confiance et de joie.

• Méditation active et relaxation sur le thème des chakras

La méditation active est une manière de se recentrer et de lâcher son tourbillon mental grâce au mouvement et à la respiration. Elle est plus adaptée au monde moderne et à nos modes de vie où l'on a du mal à se poser. Ces séances vont vous aider à libérer les tensions et émotions retenues, à mobiliser le corps et à respirer en conscience. Cette méditation procure de la joie au cœur et de l'énergie au corps.

• La découverte de la respiration Jagaana

La respiration est un formidable outil de bien-être pour lutter contre le stress de la vie active, La respiration Jagaana va amplifier cette oxygénation pour dynamiser nos cellules et nous faire nous sentir vivant, plein d'énergie et de joie de vivre. Elle va nous permettre de relâcher nos tensions corporelles et elle permet la libération d'émotions douloureuses qui nous empêchent d'aller de l'avant.

Enfin elle nous relie à notre être profond et, au-delà, à une dimension universelle d'amour de soi et des autres.

Mais au-delà des mots cette respiration se vit, se ressent et se décline en une multitude de sensations et d'émotions différentes selon les personnes.

- Exercices de Qi Gong pour faire circuler l'énergie, mantras chantés, exercices de visualisation pour attirer ce que l'on souhaite

- Balades thématiques en cohésion avec vos ateliers

Quels sont les bienfaits de ce séjour ?

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

Se balader et respirer

Apprendre des techniques de respiration pour se libérer du stress, calmer ou dynamiser votre corps selon vos besoins

Découvrir des exercices simples pour faire circuler l'énergie ainsi que des exercices simples de visualisation, de méditation pour ancrer votre joie



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 Waremme et créé sa petite entreprise « Corps, cœur et âme » en 2020.



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 cœur 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.



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 :

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 et l'accompagnement pendant tout le séjour (max. 12 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 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

