

## CÔTE D'OPALE

### Les 7 piliers pour retrouver votre énergie vitale

du samedi 5 au mardi 8 août

Un séjour bien-être au cœur de la nature pour se chouchouter et s'écouter.

De quoi dépend votre équilibre pour rester en harmonie et en santé ?

Ce séjour interactif vous permettra de (re-)découvrir les 7 Ressources fondamentales dont nous disposons chacun pour remonter notre énergie vitale.

Que ce soit sur le plan physique mais aussi sur le plan émotionnel et relationnel.

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



### Vos activités entre ateliers et balades

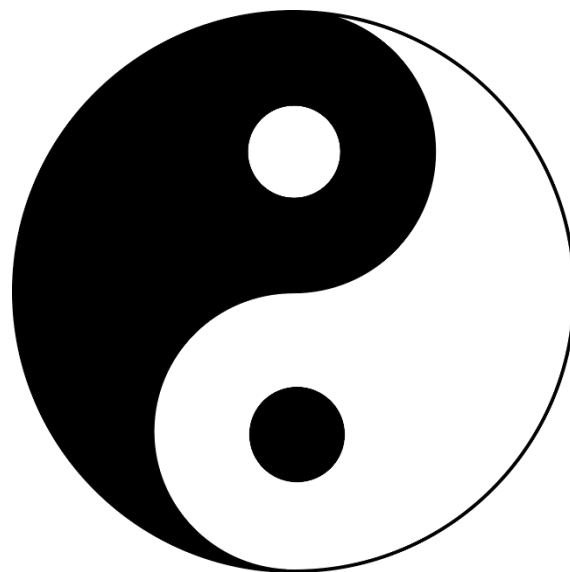
- Les 5 éléments et du concept du Yin & Yang
- Les 4 piliers « physiques »
- Les 7 piliers de l'énergie vitale

De quoi dépend notre équilibre pour rester en harmonie et en santé ? Que ce soit sur le plan physique mais aussi sur le plan émotionnel et relationnel, cet atelier interactif vous permettra de (re-)découvrir les 7 Ressources fondamentales dont nous disposons chacun pour vivre pleinement nos chemins de vie et rester acteurs de nos choix.

### **Sommeil – Alimentation – Mouvements – Respiration**

- Les gestes qui apaisent : vous apprendrez l'auto-massage (Do-In) et, selon la dynamique du groupe participant, les gestes simples du massage-détente (assis et habillé) pour ressentir les bienfaits du toucher juste et apaisant. Une pratique ancestrale à partager avec vos proches.
- Les 3 piliers « comportements »)

- Les clés d'une bonne communication quand tu es Yin et moi Yang / Tu es Yang et moi Yin : rien de tel qu'une bonne communication pour exprimer nos besoins et partager nos émotions. Quelques outils de communication bienveillante feront partie de cet atelier : communication non violente, les 5 langages de l'amour \*,...
- Les 5 marques d'affection : parce que nous ne sommes pas identiques, nous découvrirons 5 langages différents pour manifester notre attachement aux autres. Ou recevoir des marques d'affection des autres.
- Quelles fleurs de Bach pour préserver mon énergie vitale ? Parmi les 38 élixirs, nous chercherons ensemble quelles fleurs permettront de mettre en pratique aisément les 7 piliers de l'énergie vitale. Les participants qui le souhaitent pourront se fabriquer un flacon personnalisé avec leurs fleurs.
- Balades thématiques en cohésion avec vos ateliers



### Quelques mots sur votre animatrice.



Catherine Delbrouck aide les personnes à retrouver leur énergie et leur joie de vivre.

Massothérapeute depuis 2004, spécialisée en réflexologie plantaire selon la médecine chinoise et le shiatsu, coach de vie et conseillère certifiée en Fleurs de Bach. Elle combine aujourd'hui la gestion du stress en entreprises, les consultations individuelles et les formations.

**Infos: 0475 938936,**  
[www.catherinedelbrouck.be](http://www.catherinedelbrouck.be)

## **Notre lieu de séjour**

Cette belle région est parfaite pour une pause bien-être avec ces superbes paysages et sa nature préservée, le lieu idéal pour de belles balades iodées et nos ateliers.

Le séjour se déroule dans les gîtes de la ferme du « Bas Buisson », à 2 pas du Cap Blanc Nez. Les chambres sont bien confortables avec salle de bain à partager.



Les balades et les activités sont adaptées à chacun.

## **Infos pratiques :**

Prix: 480 € 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, 60 € 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 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](mailto:lesescapadesdenathalie@gmail.com)

Info : 0477 95 35 28.