

# Voyage sonore et pleine conscience au bord de mer

Découvrez la pleine conscience autrement

Du 4 au 7 octobre

à la Côte belge



Vous avez toujours pensé que la pleine conscience se pratiquait uniquement en position du lotus ? Vous pratiquez déjà la pleine conscience mais avez envie de la découvrir autrement ?

Nous vous invitons à passer un moment rien que pour vous avec notre animatrice Gwen. Entre de grandes balades iodées au rythme des vagues et du vent, venez vous mettre dans le flow et découvrir des techniques de concentration et de relaxation, les bienfaits des sons sur le corps et l'esprit. Outils que vous pourrez utiliser dans votre quotidien.

Vous prendrez le temps de vous reconnecter à vous-même lors de ce week-end !



## Votre programme

1. La pleine conscience par le loisir créatif.

Réalisation de votre carnet de gratitude personnalisé.

Lecture de Mantra.

Moment d'échange.

2. La pleine conscience par le jeu.

Petite météo intérieure avant de commencer à jouer.

Découverte de plusieurs jeux.

Remplacer le jeu par sa respiration.

Petite météo finale, échange autour de l'expérience vécue.

3. La pleine conscience par le son.

Relaxation sonore avec différents instruments comme les bols, les carillons, le tambour de l'océan, ...

4 . La pleine conscience par les balades dans la nature.

Sans oublier de bons petits plats de bord de mer autour d'une table conviviale.



### Votre formatrice Gwen Brockhus

Que ce soit lors des oik' animations ou lors de ses ateliers bien-être, l'objectif numéro 1 de Gwen est de faire passer un agréable moment aux personnes présentes et de partager ses passions. Elle anime des ateliers de relaxation et de pleine conscience.

Joueuse passionnée, à l'écoute, elle utilise sa voix pour vous guider et pour vous reconnecter à vous-même et vous amener vers la pleine conscience.

### Quels sont les bienfaits de ce séjour ?

Prendre une pause pour se recentrer sur soi, son corps et son esprit, se reconnecter à la nature.

Se balader et respirer.

Découvrir des exercices simples pour être pleinement conscient et pour se relaxer.

### Lieu

Vous séjournerez à Saint-Idesbald, dans une magnifique villa côtière tout confort en bord de dunes. Chaque chambre possède une salle de bain.

### Infos pratiques :

Du 4 au 7 octobre 2024

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, 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 15 h le premier jour et le départ est prévu après le petit-déjeuner (10h) 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 Coxyde à la maison. Nous vous conseillerons sur votre trajet et les heures. Un co-voiturage peut aussi être organisé.



**Lieu: .Villa Bitterzoet**

VEURNELAAN 115, 8670 ST.IDESBALD

Vous séjournez à Saint-Idesbald, dans une magnifique villa côtière tout confort en bord de dunes.  
Chaque chambre possède une salle de bain.



Pour vous inscrire : [lesescapadesdenathalie@gmail.com](mailto:lesescapadesdenathalie@gmail.com)  
ou 0477 95 35 28.