

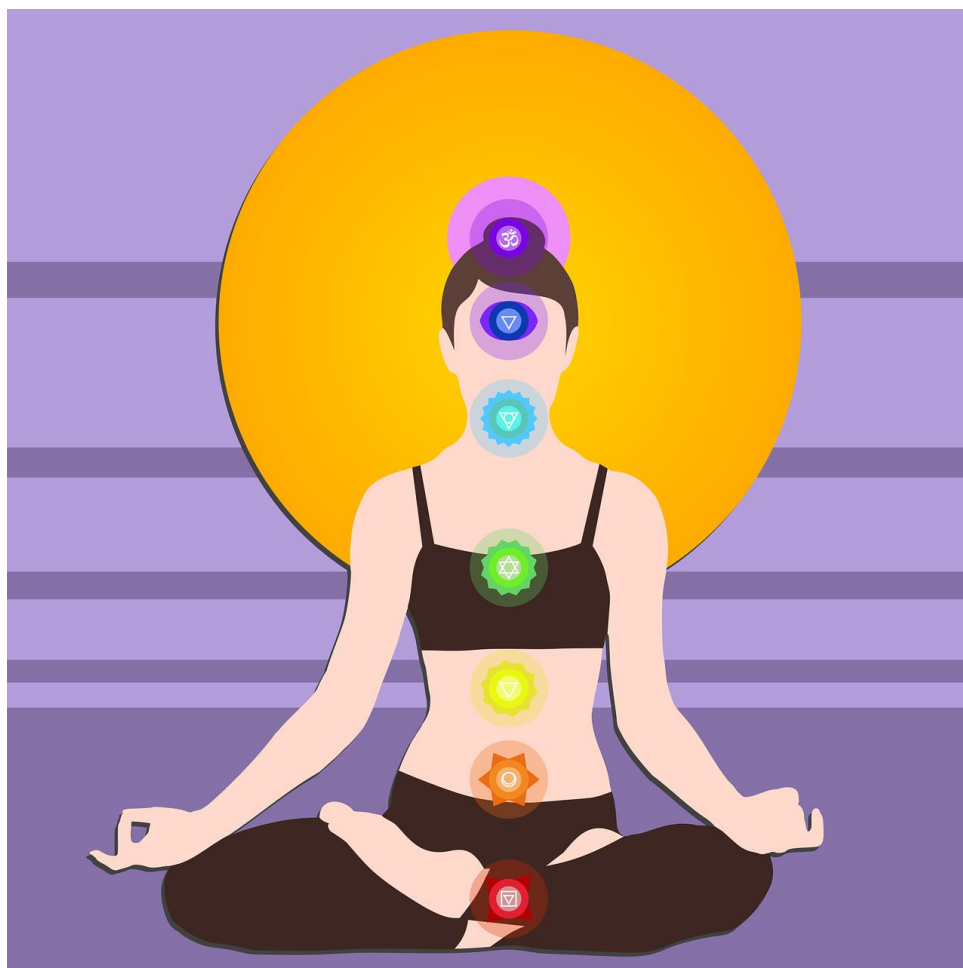
Osez, vivez, aimez !

Un séjour bien-être pour se chouchouter, pour booster sa confiance en soi et son estime de soi.

Du 26 au 29 décembre 2024

Oscal Wilde a dit : « S'aimer soi-même c'est se lancer dans une belle histoire d'amour qui durera toute la vie ».

Nous vous proposons avec Danielle, notre coach bien-être un voyage au travers du chakra du cœur.



Mais qu'est-ce qu'un chakra ?

Les 7 chakras sont des roues d'énergie situées le long de notre colonne vertébrale. Ce sont les interfaces entre notre corps physique et l'énergie qui nous entoure. Ils tournent et attirent l'énergie pour la faire entrer dans le corps et en sortir. Ils relient le corps physique aux dimensions émotionnelles, mentales et spirituelles de notre être. Les chakras interagissent avec nos différents organes et nos différents sens et apportent énergie et vitalité à notre corps.

Le chakra du cœur est le 4ème chakra. Il fait le pont entre les 3 chakras inférieurs reliés à la terre et les 3 chakras supérieurs reliés au ciel.

Il possède deux aspects d'importance égale : l'aptitude à aimer et à être aimé.

Le magnifique chakra du cœur représente l'amour inconditionnel, la compassion et une connexion bienveillante à soi et au monde.

Vos activités entre ateliers et balades

En partant à la découverte du chakra cœur, nous verrons comment s'aimer soi-même, comment nous traiter nous-même avec gentillesse et respect comme envers quelqu'un qui nous est cher.

Le chakra du cœur est associé à l'idée que nous sommes tous connectés. En nous connectant consciemment à cette énergie aimante de l'univers, nous pourrons nous occuper de nous avec bienveillance.

Au travers d'exercices simples sur vos qualités, vos valeurs, votre regard sur vous, votre enfant intérieur, votre corps, nous irons à la rencontre de vous-même, de votre amour, de votre confiance et de votre estime de vous.

Des exercices corporels vous aideront également à vous connecter à votre chakra du cœur avec amour, compassion et joie :

- méditation active du cœur
- respirations énergisantes
- mantras chantés

Des exercices d'écriture pour vous mettre en action :

- carnet d'intention
- pratique de la gratitude (les 3 « kifs » par jour)

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 faire circuler l'énergie et se connecter à votre cœur ainsi que des exercices simples de visualisation, de méditation pour ancrer votre amour et confiance.



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 Waremmes 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.

[Www.corpscoeuratame.be](http://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 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 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 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.