

# Bien dans ma tête, bien dans mon corps pour bien démarrer 2023

du lundi 26/12 au jeudi 29/12/2022

Un séjour bien-être pour se chouchouter et s'écouter. Avec notre animatrice Catherine, vous découvrirez différents ateliers pratiques qui vous permettront de faire le bilan de 2022 et de vous préparer à 2023. Alternant concepts et travail d'introspection personnelle, vous repartirez avec différents outils pour vous aider à mettre en place de nouveaux objectifs pour l'année à venir.

## Vos activités entre ateliers et balades

- Atelier : « Si tu ne sais pas où tu vas, regarde d'où tu viens »
- Balade et « Do In » sur la plage ou dans les dunes : apprendre à recharger ses batteries avec des mouvements simples.
- Atelier : « Je me fixe un objectif pour 2023 »
- Atelier : « Mieux me connaître pour mieux communiquer »
- Balade sur la plage ou dans les dunes avec 5 mouvements de « Respiration consciente » (Makko-oh)
- Atelier : A la découverte des Fleurs de Bach : quelles fleurs de Bach pour tenir mes bonnes résolutions ? Atelier pratique et interactif pour sélectionner les fleurs avec flacon personnalisé.
- RespiRelax pour découvrir la cohérence cardiaque

## 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)



Les balades avec Kiluq pour s'oxygéner et découvrir la région.



La cuisine de Nathalie, à l'honneur notre terroir et les produits de saison.



#### Infos pratiques :

**Prix:** 460 € 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. 12 personnes).  
Supplément chambre single en fonction des disponibilités, 60 € de supplément pour le séjour.

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

**Lieu:** .

**Villa Bitterzoet**

VEURNELAAN 115, 8670 ST.IDESBALD



Infos et réservation : [lesescapadesdenathalie@gmail.com](mailto:lesescapadesdenathalie@gmail.com)

Nathalie : +32 477 95 35 28