

Bien-être avec Marine d'Apotica Academy

Bien commencer l'année avec des outils naturels pour prendre soin de soi : booster son immunité et prendre soin de sa santé au naturel.

Du jeudi 7 (12h) au dimanche 10 janvier (14h) 2027
à Saint-Idesbald



Un séjour 100 % bien-être pour se ressourcer au bord de mer et s'initier aux thérapies douces.

Avec notre animatrice Marine, découvrez les bienfaits de l'Ayurvédà, de l'aromathérapie, de la gemmothérapie, de la lithothérapie.....

Vous repartirez avec différents outils pour votre bien-être au quotidien.



Vos activités entre ateliers et balades

Introduction à l'Ayurvéda

Découvrez les bases de cette médecine ancestrale indienne et ses principes d'équilibre. Identifiez votre dosha et comprenez vos besoins naturels. Un premier pas vers une harmonie corps-esprit au quotidien.

Booster son immunité au naturel

Renforcez vos défenses grâce à l'aromathérapie et la gemmothérapie. Découvrez des synergies puissantes et faciles à utiliser. Un atelier pratique pour prendre soin de votre vitalité durablement.

Gua Sha et rituels beauté ayurvédiques (routine bien-être de votre peau)

Apprenez les gestes essentiels (automassage du visage) du Gua Sha pour tonifier et illuminer votre peau. Stimulez la circulation, relâchez les tensions et retrouvez éclat et détente. Découvrez également des rituels beauté naturels inspirés de l'Ayurveda — gommage et masque visage maison — pour une routine beauté 100% naturelle et personnalisée.

Ma mini pharmacie au naturel

Constituez votre trousse essentielle pour les petits maux du quotidien. Découvrez les indispensables en aromathérapie et soins naturels. Des solutions simples, efficaces et accessibles à tous.

Atelier créatif : créer son bracelet de protection

Initiez-vous à la lithothérapie et aux propriétés des pierres. Choisissez celles qui vous correspondent et créez votre bracelet personnalisé. Un moment créatif et symbolique pour vous accompagner au quotidien.



Et bien sûr :

S'oxygéner et se relaxer au bord de mer avec les balades de Kiluq
Savourer et déguster la cuisine de Nathalie réconfortante et iodée.

Votre formatrice

Marine Comhaire, pharmacienne, est passionnée de thérapies douces qu'elle pratique depuis plus de 15 ans. Elle a créé le centre de formation spécialisé Apotica pour partager sa passion et transmettre ses connaissances.

Elle propose des formations en aromathérapie, Fleurs de Bach, gemmothérapie.... Au sein de son établissement à Neupré, elle offre également des consultations en tabacologie et en Fleurs de Bach. Elle accompagne aussi régulièrement les Escapades de Nathalie avec ses ateliers d'un jour à Liège.



www.apotica.be



Votre lieu de séjour

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

Villa Bitterzoet

VEURNELAAN 115, 8670 ST.IDESBALD



Infos pratiques

Prix : 525 € 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, tous 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.

Nous vous attendons à 12 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 Koksijde à la maison.

Nous vous conseillerons sur votre trajet et les heures. Un co-voiturage peut aussi être organisé.

Infos et réservation

lesescapadesdenathalie@gmail.com

Nathalie : +32 477 95 35 28

