

Séjour à Saint-Idesbad du 2 au 4 janvier 2026

**3 jours à la mer pour rêver, ancrer, et écrire votre année
2026**

avec Catherine Delbrouck

Pour commencer l'année en conscience et avec enthousiasme, nous vous proposons un petit séjour ressourçant pour prendre du recul, rêver grand, où l'on vient autant pour avancer que pour se faire du bien.

Un nouveau souffle pour écrire votre année autrement. 2026 sera ce que vous choisirez d'en faire... alors autant bien semer vos intentions dès le départ !



Au programme : deux outils puissants de coaching créatif, le Vision Board et l'Arbre de Vie, qui vous aideront à clarifier vos aspirations et à leur donner un véritable ancrage.

Le Vision Board (tableau de visualisation)

Bien plus qu'un simple collage, c'est un support visuel qui permet de connecter vos envies profondes à vos émotions. En laissant parler votre intuition et votre créativité, vous allez donner forme à ce qui vous inspire vraiment.

Cet outil vous aidera à :

- clarifier vos désirs et vos priorités,
- vous reconnecter à vos rêves parfois enfouis,
- garder sous les yeux une source quotidienne de motivation et d'élan.

L'Arbre de Vie

Cet outil symbolique et concret vous permettra de reconnaître vos forces, vos talents et vos ressources pour nourrir vos projets. Branche après branche, vous prendrez conscience de ce qui vous soutient déjà et de ce qui reste à développer.

L'Arbre de Vie vous aide à :

- ancrer vos projets dans la réalité,
- transformer vos atouts en leviers concrets,
- renforcer confiance et estime de soi en vous reliant à vos racines.

Pourquoi participer ?

Que vous soyez en reconversion professionnelle, face à un nouveau projet personnel, à un tournant de vie, dans la vie active ou à la retraite, ces 3 jours seront une bulle hors du temps pour :

- prendre du recul et faire une pause ressourçante,
- poser des jalons solides pour votre avenir,
- repartir avec des outils concrets et personnalisés,
- retrouver énergie et clarté pour écrire un nouveau chapitre de votre vie.

Au fil d'exercices guidés par Catherine, de moments de création et d'échanges bienveillants, vous construirez vos propres supports de motivation et repartirez avec une vision inspirante ET réaliste de votre année 2026.

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: 0475938936,

www.catherinedelbrouck.be



Infos pratiques

Prix: 410 € pour 3 jours et 2 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, 70 € de supplément pour le séjour.

Nous vous attendons à 15 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 en fonction des participants.

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

Infos et réservation

lesescapadesdenathalie@gmail.com

Nathalie : +32 477 95 35 28

Lieu: .

Villa Bitterzoet

VEURNELAAN 115, 8670 ST.IDESBALD

