

Bien-être & balades & cuisine aromazen
Aromathérapie & lithothérapie des outils naturels
pour prendre soin de soi.

Du lundi 30/09 au jeudi 3/10/2024
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'aromathérapie et de la lithothérapie.

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



Vos activités entre ateliers et balades

Introduction à l'aromathérapie + découverte des huiles végétales

Plongez dans l'univers captivant des huiles essentielles et des huiles végétales et découvrez leurs bienfaits.

Les 10 huiles essentielles de base. Tous les détails et utilisations pour votre indispensable trousse aromathérapie.

Constituer sa pharmacie naturelle avec les huiles essentielles + exemples de cas pratiques

Découverte de la lithothérapie. Découvrez comment les pierres et les cristaux peuvent influencer votre bien-être physique et émotionnel et apprenez les techniques pour les utiliser efficacement dans votre vie quotidienne.

S'oxygéner et se relaxer au bord de mer avec les balades de Kiluq

Savourer et déguster la cuisine de Nathalie avec une touche d'huile essentielle, un zeste d'épices « santé » et beaucoup d'amour ;



Quelques mots sur votre animatrice.



www.apotica.be

Marine Comhaire,

pharmacienne, est passionnée de médecines douces qu'elle pratique depuis plus de 12 ans. Elle a créé le centre de formation spécialisé Apotica pour partager sa passion et transmettre ses connaissances.

Elle propose des formations de haute qualité 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.

Lieu: .Villa Bitterzoet

VEURNELAAN 115, 8670 ST.IDESBALD

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

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, 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 17 h le premier jour et le départ est prévu après le petit déjeuner (10h) le dernier jour.

Ce prix n'inclut pas le transport depuis votre domicile. La villa est accessible en voiture (parking privé) ou en train. 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.

Les trajets éventuels sur place se feront en covoiturage (parfois avec votre voiture)

Infos et réservation

lesescapadesdenathalie@gmail.com

Nathalie : +32 477 95 35 28