



## PROGRAMME DU SÉJOUR :

1

BIENVENUS DANS CETTE NOUVELLE AVENTURE DE PARTAGES ET DE DÉTENTE DANS LE RESPECT DE SOI POUR 7 JOURS DE DÉTOX SUR PLACE OU SUR SKYPE TOUS LES SOIRS A 19H POUR LE PROGRAMME DU GROUPE :

JE SUIS MAÎTRE PRATICIENNE EN HYPNOSE ERICKSONIENNE, ATTESTÉE EN ANALYSE TRANSACTIONNELLE DEPUIS 10 ANS ET EN FORMATION CONTINUE BIMESTRIEL. CERTIFIÉE FORMATRICE D'ADULTE. JE ME RÉJOUIS DE PARTAGER MON EXPÉRIENCE PROFESSIONNELLE ET DE VIE POUR VOUS ACCOMPAGNER. J'AI UTILISÉ, DURANT 4 MOIS LE PROGRAMME QUE JE VOUS PROPOSE POUR RETROUVER MA SANTÉ. JE L'AI TRANSFORMÉ AVEC MES GOÛTS PERSONNELS POUR AUSSI ENSUITE PERDRE DU POIDS. J'AI TOUT RÉCUPÉRÉ : MA SANTÉ, MON ÉNERGIE, MON MORAL, MON CORPS ET MON COEUR.



VOUS ALLEZ POUVOIR PRENDRE LE TEMPS DE VOUS REVIGORER DANS UN LIEU CALME ET SEREIN AVEC DES ACTIVITÉS QUI VOUS PERMETTRONT DE VOUS DÉTENDRE, RELAXER, PROMOUVOIR DE NOUVELLES VISIONS POUR MIEUX VIVRE EN PLEINE CONSCIENCE

CHAQUE INSTANTS. UN PEU COMME SI VOUS FAISIEZ LE SERVICE DE VOTRE VOITURE, UNE VIDANGE POUR UN BEL ÉTÉ.

Animé et accompagné. Sont compris dans le prix : le logement les ateliers, et les frais de nourriture. Pour 1 A 8 personnes en bonne santé physique et mentale. Sur votre mail de confirmation de participation, merci de me transmettre vos allergies, et tout ce que vous ne pouvez pas manger.

Payement : CH87 0076 5001 0294 7780 1

Pour le groupe sur skype prix 8 séances de 1h 800.- frs

### ARRIVÉES DIMANCHE :

16 H : ACCUEIL ET CO-CRÉATION D'UNE CHART DU GROUPE ET LES ATTENTES DE LA SEMAINE POUR VOTRE CORPS ET VOTRE COEUR ( vos habitudes et besoins, vos allergies, votre santé globale, votre bilan santé, respect et confidentialité, parler en JE, laisser ceux qui ne sont pas là, là où ils sont, prendre sa place, oser être, pas de jugement, m'accepter et accepter l'autre, etc...)

18 H : PRÉPARATION DE NOTRE PREMIÈRE SOUPE AUX LÉGUMES ET ORGANISATION DES REPAS DE LA SEMAINE

19 H : SKYPE AVEC LE GROUPE A DOMICILE

LA SEMAINE ET LES REPAS : RECETTES SANS SUCRES RAJOUTE, BONNES GRAISSES, FRUITS, LÉGUMES, CRU ET CUIT A BASSE TEMPERATURE, GRAINES, AMANDES, MIEL, HUILE VEGETALE, LAIT VÉGÉTALE, PROTÉINES SANS VIANDE, CUISINÉ AVEC UNE VARIÉTÉ DE GOÛTS ET TRANSFORMÉ SELON VOTRE CRÉATIVITÉ AVEC DES RECETTES DE BASE POUR LE FIL CONDUCTEUR.

NOUS CUISINERONS ENSEMBLE ET MANGERONS EN PLEINE CONSCIENCE.

DU LUNDI AU DIMANCHE :

8H30 : 30 MINUTES EXERCICES DE REVEIL DU CORPS

10H : PETIT DÉJEUNER A PRÉPARER LES REPAS DU JOUR ENSEMBLE

13 H : REPAS

13H 30 : LIBRE

16 H 30 TOUR DE GROUPE POUR : COMPTE ET LÉGENDE, HISTOIRE, FILM, RELAXATION AU COIN DU FEU, LECTURE, JEUX, PARTAGES, CRÉATIONS DE MANDALAS, BALADES, ATELIERS, PARTAGES, PISCINE, JEU DE LA TRANSFORMATION, MARCHÉ MÉDITATIVE, CULTURE ET INFO DÉTOX

18H SOUPE

19H : SKYPE

**P** : Il n'y a pas de places de parc visiteurs autorisées devant l'appartement. Vous devez donc venir déposer vos affaires en laissant votre voiture devant et ensuite aller la parquer au village. (5 minutes de marche environs) ou ailleurs. Il y a un parking payant au village. Le Pontet a Chermignon Dessus, 1<sup>ère</sup> heure gratuite, puis 1frs 50 de l'heure, 0,30 cts de l'heure la nuit) où appeler l'agence Moderne à Montana au numéro 027.481.42.82 et demander une carte parking le temps désirés. Il y a des zones bleues dans le village pour la journée uniquement pour quelques heures. Il y a encore d'autres zones bleues de 5 h à proximité. Me demander.

## Résumé de choses à prendre et à venir déposer avant d'aller vous parquer :

1 tapis de yoga, habits d'intérieur, habits d'extérieur pour marcher en tout temps et confortablement, argent liquide ou Twint pour soins supplémentaires souhaités, les accessoires pour faire ce que vous adorez faire, pour votre propre créativité. (ex. vos feutres, vos pinceaux, vos mandalas, votre livre favoris,... vos accessoires pour commencer où continuer votre création rêvée) vos affaires de toilettes, vos affaires de piscine.