



PROGRAMME DU SÉJOUR :

1

BIENVENUS DANS CETTE NOUVELLE AVENTURE DE PARTAGES ET DE DÉTENTE DANS LE RESPECT DE SOI POUR LÂCHER PRISE. DANS UN LIEU CALME ET SÉRÉIN QUI VOUS PERMETTRA DE VOUS RELÂCHER TOUT EN VOUS DONNANT DE NOUVELLES VISIONS. LE TOUT POUR VOUS PERMETTRE DE MIEUX VIVRE EN CONSCIENCE.

ACTIVITÉS : DES SÉANCES D'HYPNOSES, ACCOMPAGNEMENT EN GROUPE, GYM REVEIL DU CORPS LE MATIN. MARCHÉ EN PLEINE CONSCIENCE, LOGEMENT D'UNE NUIT, 1 SOUPE AUX LÉGUMES LE SAMEDI SOIR, 1 PETIT DÉJEUNER DÉTOX JUS DE FRUITS FRAIS ET SMOOTHIES, 1 DINER LÉGE A MIDI.

JE SUIS MAÎTRE PRATICIENNE EN HYPNOSE ERICKSONIENNE, ATTESTÉE EN ANALYSE TRANSACTIONNELLE DEPUIS 10 ANS ET EN FOMATION CONTINUE BIMESTRIEL. JE ME RÉJOUIS DE PARTAGER MON EXPÉRIENCE PROFESSIONNELLE (DEPUIS BIENTÔT 20 ANS) ET DE VIE, (52 ANS) POUR VOUS ACCOMPAGNER.



A 350.-frs pour 2 jours animé et accompagné pour lâcher prise, clarifier. 1 nuit logé, 1 petit déjeuner, 1 soupe le soir, DE 1 A 7 PERSONNES. PAYABLE 1 SEMAINE AVANT L'ARRIVÉE NON REMBOURSABLE sauf avis médical.

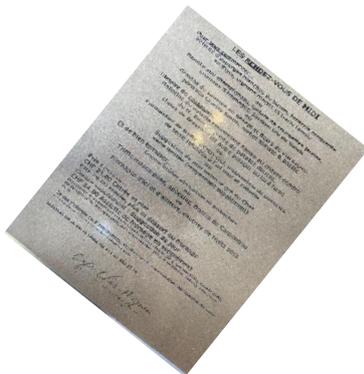
ARRIVÉES SAMEDI :

9H 30 : ACCUEIL ET CO-CRÉATION D'UNE CHART DU GROUPE ET LES ATTENTES DU WEEK-END (ex. 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...)

10 H 30 : 1ERE SÉANCE D'HYPNOSE POUR LÂCHER PRISE (prenez des habits d'intérieur et tapis de Yoga et couverture)

12H A 14H : REPAS LIBRE, CUISINE A DISPOSITION (Canadien) OU POSSIBILITÉ DE RESTAURATION AU VILLAGE, LE CAFÉ CHER-MIGNON, (très bon restaurant réputé), MENU DU JOUR SFR : 2 PLATS 24.-FRS (Réserver au plus vite pour des places tel 027.483.25.96)

OFFREZ-VOUS UN BON REPAS POUR LÂCHER PRISE.



14H15 : MARCHE EN PLEINE CONSCIENCE (Prenez- des habits chauds, de l'eau, couverture, pour tous les temps)

15H 00 – 17H : PAUSE ET HYPNOSE EN NATURE ou SOUS COUVERT POUR CONTINUER LE CHEMIN....ET RETOUR

...DETENTE, LECTURE, JEUX, LIBRE

18H : PRÉPARATION D'UNE SOUPE AUX LÉGUMES ENSEMBLE, REPAS, SOIRÉE PUIS REPOS DANS VOTRE CHAMBRE.

DIMANCHE :

9H : PETIT DÉJEUNER DANS LA SALLE A MANGER

10H30 : EXERCICES DE REVEIL DU CORPS ACCOMPAGNÉ + HYPNOSE EN GROUPE

12H A 14H : REPAS LEGE DE FRUITS ET LÉGUMES ET OEUFS, EN GROUPE.

14H-15H30 : TOUR DE GROUPE PARTAGES ET ECHANGES DU SUJET CHOISIS ENSEMBLE OU CONTE ET LÉGENDE, HISTOIRE, FILM SUR LES JEUX PSYCHOLOGIQUE, RELAXATION AU COIN DU FEU, LECTURE, JEUX, PARTAGES, CRÉATIONS DE MANDALAS... (Prenez avec vous ce que vous aimez créer selon votre plaisir)

15H30-16H30 : AUTRES PRESTATIONS AVEC TARIFS : POSSIBILITÉ DE 1 SOIN EN PLUS A RÉSERVER LE SAMEDI POUR 1 PERSONNE INDIVIDUELLE 1H HYPNO-MASSAGE 130.- FRs, 1H HYPNOSE 120.- FRs, ANALYSE TRANSACTIONNELLE INCLUS.

16H30 : TOUR DE GROUPE

17H : DÉPARTS DIMANCHE

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^{ère} 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.

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, sac à dos, gourde, 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, pique-nique canadien pour 1 repas de midi selon si vous avez réservé ou non au restaurant.