



## PROGRAMME DE DEUX JOURS, UNE NUIT AU THEME DE VOTRE CHOIX :

1

BIENVENUS DANS CETTE NOUVELLE AVENTURE DE PARTAGES ET DE DETENTE DANS LE RESPECT DE SOI POUR LÂCHER PRISE, MIEUX COMMUNIQUER ENSEMBLE, OSER DIRE CE QUE VOUS N'AVEZ JAMAIS OSÉ DIRE AU THÈME DE VOTRE CHOIX, EN COUPLE OU EN GROUPE. DANS UN LIEU CALME ET SEREIN QUI VOUS PERMETTRA DE VOUS RELÂCHER TOUT EN VOUS DONNANT DE NOUVELLES VISIONS. LE TOUT POUR VOUS PERMETTRE DE MIEUX VIVRE EN CONSCIENCE. PROFITER DE SE MOMENT HORS DU TEMPS POUR OSER ÊTRE SOI.

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 1<sup>ER</sup> SOIR, 1 PETIT DÉJEUNER DÉTOX JUS DE FRUITS FRAIS ET SMOOTHIES, 1 DINER LÉGER A MIDI LE 2EME JOUR.

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 EN DÉVELOPPEMENT PERSONNEL (DEPUIS BIENTÔT 20 ANS) ET DE VIE, (52 ANS, MAMAN D'UN GARÇON DE 22 ANS AUTONOME) POUR VOUS ACCOMPAGNER.



A 350.-frs par personne pour 2 jours animé et accompagné pour lâcher prise, communiquer, clarifier. 1 nuit logé, 1 soupe aux légumes le soir, 1 petit déjeuner, DE 2 A 5 PERSONNES. UN GROUPE DE FAMILLE, D'AMIS, DE COLLEGUES. POUR VIVRE UNE AVENTURE ORGANISEE A LA CARTE SELON VOS BESOINS D'ACCOMPAGNEMENT ET AU THEME DE VOTRE CHOIX. PAYABLE 1 SEMAINE AVANT L'ARRIVÉE NON REMBOURSABLE sauf avis médical.

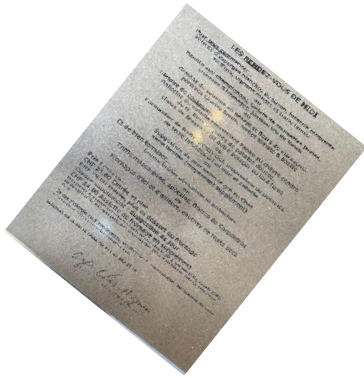
### ARRIVÉES 1<sup>ER</sup> JOUR :

10h : 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 OU AUTRE SELON VOTRE CHOIX DU THÈME (prenez des habits d'intérieur et tapis de Yoga et couverture selon vos choix)

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. (fermé dimanche, lundi)



14H15 : MARCHE EN PLEINE CONSCIENCE OU AUTRE SELON VOTRE CHOIX. (Prenez- des habits chauds, de l'eau, couverture, pour tous les temps. Selon votre choix)

15H 00 – 17H : PAUSE, où massage réservé à l'avance, de 1h30 à 150.- où séance d'hypnose 1h30 à 120.-frs INDIVIDUEL)

...DETENTE, LECTURE, JEUX, LIBRE

18H : SOUPE AUX LÉGUMES PRÊTE, PUIS LIBRE FIN DE JOURNÉE

### 2EME JOUR :

9H : PETIT DÉJEUNER DÉTOX DANS LA SALLE A MANGER

10H30 : EXERCICES DE REVEIL DU CORPS ACCOMPAGNÉ ou HYPNOSE EN GROUPE AVEC LE CHOIX DE VOTRE THEME.

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

14H-15H00 : TOUR DE GROUPE PARTAGES ET ECHANGES DU THEME CHOISIS 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)

15H00-16H30 : POSSIBILITÉ DE 1 SOIN A RÉSERVER POUR 1 PERSONNE INDIVIDUEL 1H30 HYPNO-MASSAGE 150.- FRs, OU 1H30 HYPNOSE 150.- FRs.

16H30 : TOUR DE GROUPE

## 17H : DÉPARTS FIN

**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. Où à discuter avec moi si places disponibles à proximité)

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 le 1er repas de midi selon si vous avez réservé ou non au restaurant.