



## PROGRAMME DU SÉJOUR :

1

BIENVENUS DANS CETTE NOUVELLE AVENTURE DE PARTAGES ET DE DETENTE DANS LE RESPECT DE SOI POUR 7 JOURS DE DÉTOX :

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 ET DE VIE POUR VOUS ACCOMPAGNER. J'AI UTILISÉ, L'ANNÉE PASSÉE, 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 : le 17 avril la moitié et le solde le 30 avril 2023. CH87 0076 5001 0294 7780 1

### 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 : REPAS

LA SEMAINE ET LES REPAS : 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.

DU LUNDI AU DIMANCHE :

7H : LA BOISSON DU RÉVEIL et préparation

8H : LA BOISSON DE 8H et préparation

8H30 : EXERCICES DE REVEIL DE VOTRE CORPS (exemple : les 5 tibétains)

Ou cours de Yoga de 1h à payer 20.- FRS par jour sur place et à réserver le 17 avril 2023.

10H : BOISSON GÉNÉREUSE PETIT DÉJEUNER A PRÉPARER ET BOIRE

11H : ATELIER CUISINE ET PREPARATION DES REPAS DE LA JOURNÉE

PAUSE DÉTENTE, LECTURE, PARTAGE, CRÉATION, JEUX...

13 H : REPAS BOISSON ONCTUEUSE

13H 30 : LIBRE : 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, youtube et culture détox (Prenez avec vous ce que vous aimez créer)

POSSIBILITÉ DE 1 SOIN EN PLUS A RÉSERVER AVANT POUR 1 PERSONNE INDIVIDUELLE 1H HYPNO-MASSAGE 130.- FRS, 1H HYPNOSE 120.- FRS, ANALYSE TRANSACTIONNELLE INCLUS. OU 2H HYPNOSE ET HYPNO-MASSAGE EN UNE SÉANCE 250.-FRS (Si vous êtes thérapeutes, vous pouvez proposer vos soins sur place)

16 H : BOISSON DÉTOX

DE 16H30 : TOUR DE GROUPE de 30 minutes à 1h selon le nombres de personnes

19H : SOUPE CHAUDE

21H : BOISSON CHAUDE

**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.

### 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, 1 couverture, 1 sac de couchage (si vous avez), 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, votre appareil smoothie si vous en avez un, et votre appareil extracteur de jus si vous en avez un et pas trop lourd.