

5 jours pour chatouiller vos 5 sens

Du 26 au 30 septembre 2018 à Peymeinade, près de Grasse

Une démarche personnelle de cinq jours dans le très beau domaine de Thierry et Audrey, à Peymeinade, dans la région de Grasse sur la Côte d'Azur.

Une pause sensorielle pour pratiquer coaching et yoga, mieux se connaître, comprendre que nous appréhendons le monde au travers de nos 5 sens

Un programme



Cinq jours d'échanges pour apprendre des autres, d'ateliers de fabrication de confiserie, de visites du domaine ...

Un contexte idéal pour une pause après la rentrée

Votre énergie



Prendre conscience de son souffle pour sentir ce qui se passe dans son corps et se rendre disponible pour accueillir l'instant présent

Une pratique millénaire propice à la stabilité intérieure

Votre chemin



Plusieurs approches de travail sur soi proposées par une coach certifiée pour ancrer les bienfaits de vos découvertes

« Pour-suivre » son voyage personnel

Tarif : 580 € les cinq jours

Prix ttc Comprend les pratiques de yoga, les temps d'échanges et de réflexion, l'accompagnement d'un coach, un atelier confection de confiserie à base de fleurs, la location de la salle, les pauses et tapis de yoga. Les repas, l'hébergement et les transports ne sont pas inclus.

Béatrice et Séverine vous guident...



Deux professionnelles complices qui croient qu'en se changeant on peut changer le monde !

Leur ambition : Partager leur expérience pour inviter à la prise de recul. Vous faire ainsi découvrir, dans la bonne humeur, quelques clefs pour une vie plus équilibrée et plus libre.



Béatrice Melin 06.12.05.75.08 - Séverine Dalloz 06.51.74.40.71

www.1-step-beyond.com

Bulletin d'inscription au séjour du 26 au 30 septembre 2018

Présentation du séjour

Horaires : Accueil sur place le mercredi matin à partir de 9h, démarrage à 9h15

Fin des ateliers à 17h30 temps libre jusqu'au dîner. Déjeuner et dîner à la fortune du pot, dernière séance après le dîner et fin de la journée vers 21h30. Le dimanche, démarrage matinal et fin de la journée à 16h00. Petits déjeuners libres et déjeuners à la fortune du pot

Une journée type

- ♥ Démarrage de la journée par une séance de yoga matinale
- ♥ Exercices de coaching et apports sur le thème des 5 sens : comment je vois la vie, les choses ? Comment j'entends ceux-celles qui m'entourent ? Dans les situations de tensions, qu'est-ce que je ressens avec mes mains, mon cœur ?

Déjeuner à la fortune du pot - chacun partage ce qu'il apporte

- ♥ L'après-midi, micro-sieste active, marche ou ateliers, temps libre
- ♥ Pratiques de yoga
- ♥ Exercices pour approfondir le thème des 5 jours
- ♥ Échanges, apprentissages, voies de développement

Je m'inscris au séjour du 26 au 30 septembre 2018 à Grasse :

NOM

PRENOM

Téléphone :

Email :

Je règle le montant de 580 € pour les cinq jours.

Veuillez cocher ci-dessous le mode de paiement :

☺ Je règle par chèque à l'ordre d'Alidade, à adresser : 36 bl Baille, 13006 Marseille. *Votre chèque ne sera encaissé qu'en septembre 2018.*

☺ Je demande à régler par PayPal et souhaite recevoir la facture à l'adresse mail ci-dessus.

Je souhaite une facture au nom et l'adresse ci-dessous :

Date et signature

Renseignements pratiques

Nous vous enverrons des informations détaillées quelques jours avant le séjour. Prévoyez une tenue pour pratiquer le yoga, une tenue décontractée pour la journée, des chaussures confortables pour marcher, un maillot de bain, vos lunettes de soleil et un vêtement un peu plus chaud au cas où !