



Week-end de reconnexion à Soi

Grâce à des **approches variées**, notre association accompagne **toute personne en désir de reconnexion** à Soi et à ses ressentis, pour **l'émergence des ressources profondes** de chacune.

Ici, aucun jugement, nous ouvrons, avec vous, des espaces dans lesquels nous entrons comme nous sommes. Je vous transmettrais ce que j'ai reçu humblement, avec sincérité, pour vous offrir un espace propice à une vie épanouie et en conscience.

À l'issue du week-end chaque participante repartira avec des outils pratiques de reconnexion à soi et de nouvelles approches pour continuer à se ré-approprier au quotidien. Ce stage combine différentes approches de développement personnel.

L'animal comme miroir

La présence de l'animal permet l'émergence de prises de conscience, tout en douceur. L'animal n'est ni thérapeute, ni médicament ; il permet l'entrée en relation et joue le rôle de catalyseur. La grande force de l'animal est qu'il ne juge pas, il déclenche certaines réactions tout en restant neutre.

La pleine présence de l'animal permet de verbaliser ses sentiments, ses émotions, de travailler sur soi, de se retrouver : un moment avec l'animal est un moment hors du temps, un moment de partage avec soi-même.

Programme du week-end

Samedi :

- **9h00** Accueil autour d'un petit déjeuner, présentation, pose du cadre et ancrage positif.
- **9h45** Installation dans les chambres.
- **10h00** Atelier «réglage du GPS interne ».

- **11h00** Atelier «délestage » (guérir ses blessures, libérer le passé, en comprendre les leçons).
- **12h00** Repas et temps libre.
- **13h30** Marche de reconnexion à nos cycles et nos sens à travers la Nature (jusqu'au Chevaux, silence, observation, contemplation, câlin aux arbres et aux Chevaux...).
- **14h15** Reconnexion à Soi accompagnée par le Cheval, partenaire d'évolution extraordinaire.
- **16h00** Retour et goûter.
- **17h15** Atelier «reconnexion à Soi» (on trouve ce qui nous fait du bien, à la tête au corps et au cœur, ce qui nous inspire, nous élève, nous nourrit. On agrandi sa zone de confort).
- **18h30** Temps libre.
- **19h00** Apéritif dînatoire et papotages
- **20h00** Soins vibratoires méditatifs, ancrage.

Dimanche :

- **9h00** Petit déjeuner, préparation du picnic et ancrage positif.
- **10h00** Départ rando au Barry, reconnexion par la Nature (rando tranquille au Barry, silence, observation, contemplation, les 5 sens à travers la Nature, câlin aux arbres, ancrage...).
- **11h00** Atelier «reconnexion au corps» (l'aimer, lui faire du bien, bien lui parler, bien manger, boire etc...).
- **12h00** Picnic.
- **13h30** Retour et temps libre.
- **14h30** Atelier «ma trousse de secours» (ouverture du 3ème œil, savoir voir, prendre de la hauteur, désamorcer les croyances limitantes et automatismes destructeurs, se foutre la paix, accords tolteques, sortir du « il faut/je dois »...).
- **15h30** Atelier piliers de vie.
- **16h30** Fin du stage, bilan, goûter et départ.

Infos pratiques :

4 à 8 participantes (*oui, ceci est uniquement réservé aux femmes*)

333€. Possibilité de régler en 4 fois sans frais, via Paypal uniquement.

Réduction de 10% pour chaque personne s'inscrivant ensemble au stage, soit 299€/personne au lieu de 333€. Et si en plus vous partagez la même chambre, le tarif sera réduit à 273€/personne.

Option parrainages : 30€ de réduction pour vous, valable sur toutes mes prestations, et 30€ de réduction sur le stage pour votre filleule qui s'inscrit de votre part.

Pour celles venant en train, je vous récupère à la gare de Bollène la croisière et vous y redépose à la fin du stage.

Si vous souhaitez arriver la veille au soir, ou repartir le lundi midi, c'est possible, chaque nuit supplémentaire ajoute 40€ au montant total.

Ce tarif comprend :

- Les 2 jours de stage (*détaillés ci-dessus*) que j'ai le plaisir d'animer à votre côté.
- L'hébergement grand confort se fait sur place, chambres spacieuses, dont 2 avec salle d'eau privative (douche italienne et wc), literies **** 140x190, draps fournis, cuisine équipée dans espace partagé.
- Les repas du samedi (*petit déjeuner, repas du midi, goûter et repas du soir*) et les repas du dimanche (*petit déjeuner, picnic et goûter*).

Les repas et collations sont préparés par mes soins avec amour et des produits de producteurs locaux. Si vous avez des allergies ou autre spécificité alimentaire, merci de me prévenir c'est important, nous trouverons ensemble une solution.

NB : Si vous prenez un truc précis le matin au petit déjeuner (*style un thé/beurre/pain/gâteau particulier ou encore des céréales par exemple*), merci de l'apporter avec vous.

Pour info, il y a sur place à votre disposition une cafetière expresso à capsules Nespresso L'OR BARISTA, qui accepte les capsules de taille normale ou XXL. Je vous invite à apporter des capsules de votre café/boisson chaude préférée, au cas où vous n'aimiez pas celles que je prends.

De votre côté, il est important que vous pensiez à prendre avec vous :

- Des vêtements confortables, adaptés à la météo du moment,
- Trousse de toilette complète, sans oublier tout traitement médicaux en cours,
- Serviette(s) de toilette (*et sèche cheveux si nécessaire*),
- Une gourde isotherme (*1 litre serait l'idéal*)
- Un Kway (*imperméable/coupe vent*)
- Vos lunettes de vue et de soleil si besoin
- De bonnes chaussures de marche, ou équivalent (*fuir les semelles lisses, trop glissantes*)
- Un bloc note (*format A4*)
- Quelques feuilles de papier canson
- De quoi écrire (*stylos de couleurs/feutres/crayons de couleurs si cela vous fait plaisir*)
- Un sac à dos (isotherme si vous avez, sinon un normal ça ira)
- Un tapis de sol si vous avez, sinon, un petit plaid fera l'affaire
- Un chapeau/casquette/bob, si vous craignez le soleil, il tape fort en Provence.



L'accompagnement que je propose vous permet de mieux gérer et mieux vivre votre hypersensibilité. Je vous accompagne également dans la guérison de vos traumatismes pour enfin sortir des schémas négatifs qui vous bloquent et vous font souffrir.

Menus du week-end

Samedi midi :

- Tarte fine saumon/boursin/tomate
- Tarte épinards ricotta
- Salade
- Yaourt maison (*nature, accompagné à votre convenance de crème de marron, de confiture fraise des bois ou de miel*)

Samedi soir :

- Apéritif dînatoire et sa farandole de gourmandises salées et sucrées

Picnic du Dimanche midi (*merci de valider vos différents choix lors de votre réservation*) :

- 1 entrée au choix :
 - *Salade de lentilles*
 - *Salade tomate/thon/oeuf/oignons*
- 2 sandwiches au choix, identiques ou différents, à vous de choisir :
 - *Thon/fromage frais/oeuf/salade*
 - *Thon/oeuf/salade/tomate/oignons/vinaigrette*
 - *Jambon/beurre/cantal*
- 1 paquet de chips à l'ancienne
- Dessert : Gâteau gourmand au chocolat

Petits déjeuners (*merci de valider vos différents choix lors de votre réservation*) :

- Boisson au choix :
 - *Thé vert, thé menthe, café, chocolat au lait.*

- Pain de mie complet, tartines de pain grillé, brioche, le tout accompagné de confiture, beurre et miel.

Goûters :

- Gâteaux fait maison et boissons chaudes



Comment réserver sa place ?

- **Vous souhaitez faire ce stage entre copines ?** Créons ensemble votre week-end sur mesure, à partir de 4 réservations.
- **Je vous invite à prendre contact avec moi par email à l'adresse suivante : c.zenensoi@gmail.com**, précisant la date choisie et le nombre de personnes souhaitant s'y inscrire, vous recevrez le dossier d'inscription et les modalités de règlement en retour. **Si vous êtes parrainée par quelqu'un**, merci de le préciser dans votre email.

Au plaisir de vous lire.

Céline Alvarez

www.zenensoi.com