Une bulle de douceur

By Karine G.



Réduire l'inflammation du corps

Le temps d'un week-end, viens prendre le temps qui t'est nécessaire pour t'aider à réduire l'inflammation de ton corps. Un moment rien qu'à toi, entourée d'autres femmes.

530€

par pers.

Une bulle de douceur

Une bulle de douceur, c'est un week-end entre femmes pour aborder une thématique bien particulière.
Ce week-end, est un véritable espace de douceur, que l'on choisit de s'accorder. Une fois arrivée à la gare, vous n'avez plus d'intendance à gérer, laissant votre esprit entièrement disponible pour votre bien-être.

Ce week-end n'est pas une thérapie

C'est un espace de bien-être, de compréhension et d'expérimentation. Il peut ouvrir des pistes, donner des clés, créer un déclic ou simplement permettre de souffler. Il ne remplace pas un accompagnement professionnel lorsque celui-ci est nécessaire.

Ce week-end est pour toi si ...

Tu as besoin de ralentir, de comprendre certains mécanismes, de retrouver de l'espace, de te reconnecter à toi et de repartir avec des outils concrets.

Ce week-end est un partage, pas une mise à nu...

La parole a sa place, mais personne n'a besoin de raconter toute son histoire. Tu peux parler de ce que tu ressens, de ce que tu traverses, de ce que tu souhaites comprendre ou apaiser, sans entrer dans des détails que tu préfères garder pour toi. Ton espace personnel sera toujours respecté.

Le programme

Vendredi soir

Accueil à partir de 17h

Cercle d'ouverture
Qu'est-ce qui m'amène à penser que mon corps est inflammé?

Dîner

Samedi matin

Atelier - Une autre alimentation : Comment s'aider de nos repas pour soutenir notre corps?

Atelier pratique : Nous cuisons notre repas.

Repas

Samedi après-midi

Atelier - Herboristerie : se concocter une infusion sur mesure

Balade en nature :
Se connecter à la nature et avoir une activité soutiennent aussi le corps !

Samedi soir
Dîner, jeux, discussions informelles, questions si elles viennent - et surtout de la place pour le rire.

Dimanche matin

Atelier - Auto massage
Comprendre le fonctionnement et pratiquer

Atelier : une autre alimentation : Comment prévoir facilement et rapidement ses repas de la semaine

Déjeuner

Dimanche après-midi

Atelier - Initiation à la danse tahitienne : le mouvement est l'allié du corps pour lutter contre l'inflammation. Alors bougeons dans la joie !

16h - Collation

16h30 / 17h : fin du week-end.





INFOS PRATIQUES

Du vendredi 17h au dimanche 16h30/17h • Hébergement en gîte • Repas, collations & boissons inclus
• 8 femmes maximum • Arrivée et retour gare d'Angoulême organisés • 530 € par personne - hors transport jusqu'à Angoulême
contact pour réserver : contact.karineg@proton.me