

Votre Week-End BIEN-ÊTRE tout compris* comprend



2 nuits
en chambre double



2
Petits
déjeuners



2 déjeuners
&
2 diners



Relaxation
Massage
Yoga
Lâcher prise

495,00 €/personne *

* Sur la base de 2 adultes en chambre double

545,00 €/personne *

* Sur la base de 2 adultes en chambre double supérieure

Pour chambre individuelle nous consulter

Vendredi après-midi

- 13h30 Accueil des résidents, remise des chambres, introduction du stage (présentation des intervenants).
14h00 Séance de Relaxation avec Philippe.
15h30 Atelier méditation.
16h15 Pause.
16h45 Yoga.
18h30 Temps libre, repos ou échange avec les intervenants.
19h30 Repas.

Samedi

Répartition des stagiaires en deux groupes de 6 personnes maximum.

- 9h00 Groupe 1 : Massages réalisés par Marie et Philippe, pendant le massage les autres personnes du groupe profitent du jacuzzi, d'un temps off, promenade à pied, lecture...
à
12h30 Groupe 2 : Atelier "Libérer ses émotions et lâcher prise" avec Sabine (EFT, Hypnose Ericksonnienne).
12h30 Repas.
14h30 à Groupes inversés.
18h30
19h30 Repas.

Dimanche

- 9h00 à Yoga Marie (1H30) en collectif / Automassage Philippe .
12h30
12h30 Repas avec les intervenants.
14h00 Conclusion et départ.

Pension complète 2 personne* – 2 nuits au Domaine de l'Arial des Monges

Petit Déjeuner BIO :*

Conse, brioches, jus , fruits, verrine céréalière/laitier

Déjeuner BIO (2 choix) :*

Végétarien (tartinade + Bowl veggie + dessert).
OU
Complet avec bœuf ou volaille (tartinade + Bowl complet + dessert).

Dîner BIO :*

Tarte salée + dessert.

* Chez Estelle – Traiteur BIO - <https://chez-estelle-langon.com/>

Pauses :

Thé, café, viennoiseries, fruits.

Linge de lit et de toilette fournis.

Accès illimité : Jacuzzi – Sauna – VTTT – Randonnées sur Domaine

* Frais de transport et taxe de séjour non inclus.

MARIE



<https://www.anandayurveda.fr/>

Après de multiples voyages en Inde, Marie découvre « l'Ayurveda » et tout devient « Evidence ». Elle décide alors d'écrire une nouvelle page de sa vie dans l'apprentissage de l'Ayurveda.

Marie débute en France au sein du centre Tapovan & auprès d'Aurélié Cros (Formatrice et Praticienne en Ayurveda) puis dans les Cévennes, à l'Institut Européen des Etudes Védiques (IEEV). Elle a le plaisir de suivre en Inde, à Nagpur, l'enseignement du Dr Sunil Joshi (Vinayak Ayurveda and Panchakarma Research Foundation).

Diplômée en "Yogasana & Pranayama" et pratique le Hatha Yoga depuis de nombreuses années auprès d'Ajit et Selvi SARKAR, le Yoga et l'Ayurveda sont intimement liés et complémentaires. (Ecole Vellai Thamarai)

PHILIPPE



<https://www.reikirev.fr/>

"Aider les personnes en difficultés", voilà pour lui, à l'époque, le sens du métier qu'il devait faire. Philippe est devenu éducateur spécialisé auprès des enfants autistes, puis auprès des jeunes en difficultés au sein de leur famille.

Au bout de 20 ans, le burn-out l'a rattrapé. Il a alors compris qu'il essayait de s'aider lui-même au travers de ce travail. Un processus de deuil et de reconversion a alors débuté. Des stages, des formations, des réparations, des recherches, une psychanalyse... tout cela pour aller au plus près de lui.

Formations : IV ème degrés de Reiki – Massages - Chi Nei Tsang - MTChinoise - Massage Tuina - Réflexologie plantaire et auriculaire

SABINE



Sabine est praticienne en Hypnose Ericksonnienne, EFT, et Zensight.

Ces 3 techniques permettent de libérer les émotions négatives, traumatismes, blocages... afin d'évoluer vers un bien être.

L'**EFT** (Techniques de Libération Emotionnelle) est une technique psycho-énergétique brève qui agit à la fois sur le corps et l'esprit.

L'**hypnose Ericksonnienne**, est une hypnose douce et relaxante, qui favorise un état modifié de conscience afin d'accéder à l'inconscient, réservoir inépuisable de ressources, pour permettre à la personne d'atteindre son objectif. Lors de la séance la personne est consciente et garde le contrôle d'elle-même.

RÉSERVATIONS – 8 participants minimum, 10 maximum

Didier

Domaine de l'Arial des Monges



06 71 43 15 61 – 09 71 72 68 27



domaine@airialdesmonges.com



<https://airialdesmonges.com/>