

Angélique Denis

Accompagnatrice à l'éveil de la
Conscience.

Formée au massage Ayurvédique



L'Alimentation est adaptée à notre corps physique et pourtant notre rapport à celui-ci est mal accepté et devient source de régime, culpabilité, stress....

Programme :

Vendredi

Accueil à partir de 15 h

Cercle d'échange et partage des intentions du week-end

Samedi

Méditation

Différencier la faim/l'envie de manger et le
rassasiement/la satiété

Identifier le lien entre l'adulte et notre enfant intérieur à
travers nos comportements alimentaires.

Apprendre à être à l'écoute de nos besoins.

Dimanche

Méditation

Echange et exercices

Mettre plus de conscience dans son rapport au corps

Vivre mieux dans son corps.

Lundi

Départ à 10 h

Dates :

Du vendredi 28 au lundi 31 mars 2014

A prévoir :

Chaque participant apporte l'équivalent de ses besoins en nourriture (ou plats préparés) pour la durée de son séjour. Tout est ensuite mis en commun pour confectionner les repas ensemble.
Chaussons

VOUS PROPOSE

« COMMENT ETRE EN AMOUR POUR
SOI AVEC L'ALIMENTATION ? »

EN PARTENARIAT AVEC



La Résidence
Belle Plage
"l'Annexe"

On n'imagine pas combien la vie ralentit lorsque le temps s'écoule.

Appartements face à la mer, au centre ville,
tout équipés, grand confort.

Proximité 11 km de plage, forêt, pistes cyclables.

Tarifs Week-end TTC

Du vendredi à 15 h au lundi à 10 h - 4 jours / 3 nuits
Période d'octobre à mai. Hors vacances scolaires

Tarif Formation :

- En séjour : 150€ /personne

- Sans hébergement : 180 € /personne
(Participation de 30 € pour la location de salle)

Tarif Hébergement

Individuel en groupe constitué

En chambre familiale

ou double partagée : 70 € /pers. /3 nuits

En chambre single : 130 € /pers. /3 nuits

Tarif dans le cadre d'un groupe pour un atelier,
hébergement dans un appartement de 100m²

(non inclus les draps et linge de toilette)

espace commun à partager.

L'appartement est à rendre propre et rangé.

- Base 8 personnes mini -

Conditions et Réservations

La réservation du séjour est à faire auprès **d'Angélique Denis** : 06.30.89.98.11 - Mail : divinence@orange.fr

Paiement des prestations séparément par chèque : - Hébergement : à l'ordre de La Résidence Belle Plage

- Atelier : à l'ordre d'Angélique DENIS.

Un acompte de 30% est demandé à la réservation et le solde à l'arrivée.

Coordonnées « Résidence Belle Plage » - Secrétariat - Anna : 41 bis rue Anatole France - 85360 La Tranche sur Mer - 02 51 28 78 62

site : www.residencebelleplage.com - email : contact@residencebelleplage.com