



Suivant tes envies, tes besoins, tes ressentis, tes disponibilités ou tes moyens, viens profiter d'un séjour ressourcement où le point central c'est Toi, dans ta relation avec toi-même, ton Soi et le Monde qui t'entoure.



### *Pour qui ?*

Pour toi qui a besoin de :

- ♥ Ralentir, faire une vraie pause ... te ressourcer
- ♥ Prendre du recul sur ta situation, te libérer de l'agitation et du stress quotidien
- ♥ Prendre soin de toi, dans son ensemble (corps, âme, esprit)
- ♥ Te retrouver, reconnecter à ton Essence Sacrée, développer ton Intuition
- ♥ Retrouver la joie d'Être qui tu es, pleinement
- ♥ Vivre simplement la magie de l'instant
- ♥ Au cœur de ton être, reconnecter avec l'énergie de Vie Universelle, ...

### *Pourquoi ?*

Retrouver un nouveau souffle, de nouvelles ressources pour rebondir et grandir dans ta vie.

### *Comment ?*

Pendant ces divers séjours, tu pourras découvrir dans un cadre bienveillant, des techniques simples et efficaces de ré-harmonisation de tes énergies, de libération de tes tensions et de connaissance de Soi. Que ce soit par l'échange, le jeu, le mouvement, la respiration, la marche, la méditation, la danse, les vibrations sonores, les massages ou les soins énergétiques, tous ces moments d'activités en conscience et de (re)connexion au vivant, sont là pour t'accompagner sur le chemin de la Paix.

Le petit plus, un environnement Nature propice à l'ouverture, l'émerveillement et l'introspection. Un lieu calme, apaisant et vibrant. Un parc bucolique avec divers coins aménagés et de nombreux chemins de randonnée. Un accès au spa en saison.

Le 2eme petit plus, une alimentation saine, végétarienne, bio et local. Confectionnée avec amour pour le plaisir des sens. Ou une grande cuisine équipée mise à disposition (pour les séjours choisis en gestion libre)

Et un dernier petit plus, des chambres confortables et agréables de 1 à 4 personnes avec salle de bain privative. Draps, couette et linge de toilettes fournis.

### *Quand ?*

Toute l'année sur réservations en fonction des disponibilités pour les courts séjours et à dates définies sur les retraites et séjours intensifs (ou sur réservations par groupe de 4 minimum)

Veillez noter qu'un acompte de 25 % par virement bancaire ou par chèque doit être effectué 15 jours avant votre arrivée. L'établissement vous contactera afin d'en régler les modalités.





**Nuit découverte** de 1 à 2 personnes **1 nuit / 1 soin**

**Quand ?** toute l'année, sur réservation

Arrivée à partir de 14h jusqu'à 20h, départ jusqu'à 11 h le lendemain

**Quoi ?** 1 nuit + 1 soin individuel (1h) ou en binôme ou 2 soins individuels de 30 minutes

**Tarifs :** logement (chambre duo ou double) avec petit déjeuner compris + soin  
**110 €/1 pers** ou **125 €/2**

1 nuit supplémentaire : 60 €/pers ou 70 € pour 2 pers, petit déjeuner compris

Compris dans le prix : petit déjeuner, linge de lit et de toilette, ménage, accès au spa en saison et parc, accès à la cuisine équipée et terrasse, le soin



**Séjour détente** de 1 à 4 personnes **2 jours/2 nuits/1 soin/1 atelier**

**Quand ?** toute l'année, sur réservation

Arrivée de 14 h à 20 h, départ jusqu'à 16 h le sur-lendemain

**Quoi ?** Séjour en pension complète ou gestion libre

Comprenant 1 soin individuel d'1h ou en couple (1h30) et 1 Voyage sonore collectif

Logement en chambre double ou en chambre partagée\*

**Tarifs :** en individuel : **240 €** en pension complète ou **180 €** pour la gestion libre (avec petit déj)

\*en groupe (2 à 4 pers) : remise de **15 €/pers**

1 nuit supplémentaire (+ repas ou 1 atelier (30min) suivant la formule) : + 50 €/pers

Compris dans le prix : 2 petits déjeuners (et 3 repas suivant la formule), linge de lit et de toilette, ménage, accès au spa sur réservation et en saison, accès au parc, soins individuels et collectifs, cuisine équipée et terrasse



**Séjour bien-être** de 1 à 2 personnes **2 jours/2 nuits/ 2 soins/ 2h d'activités**

**Quand ?** Toute l'année sur réservation

Arrivée 14 à 20h, départ jusqu'à 16 h le sur-lendemain

**Quoi ?** En solo ou pour 2 + **5h d'activités, soins et d'accompagnements prévus**

Séjour en pension complète ou gestion libre

Comprenant **2 soins individuels** (soit 1 massage sonore d'1 h et 1 soin vibratoire de 2h ou 1 soin énergétique d'1h et 1 soin de sonothérapie de 2h ) défini ensemble suivant les besoins + 1 atelier corporel et énergétique de 1h/ j

Logement en chambre (individuelle ou couple ou lits jumeaux)

**Tarif** : en individuel : **300 €/p** en pension complète ou **240 €** en gestion libre (avec petit déj)

Pour 2 : remise de **15 € / pers**

1 nuit supplémentaire (+ repas ou 1 atelier (30min) suivant la formule) : + 50 €/pers

Compris dans le prix : 2 petits déjeuners (et 3 repas suivant la formules), linge de lit et de toilette, ménage, accès au spa sur réservation et en saison, accès au parc, soins individuels et collectifs, cuisine équipée et terrasse



### **Séjour reconnexion**    en groupe de 4 à 10 pers    **3 jours/2 nuits /+14h d'activités**

**Quand ?** date définie (min 1 par saison) ou sur demande (min 4 personnes)

Horaire de vendredi 10h à dimanche 16 h **ou** du lundi 10 h au mercredi 16 h

**Quoi ?** Séjour uniquement en pension complète

Comprenant 1 soin collectif + ateliers conscience du corps, du souffle (de vie) et de l'énergie + 1 voyage sonore collectif + cercles de parole et temps d'échange + 1 randonnée en marche consciente et connectée + jeux d'éveil de conscience + temps libre (randonnée, lecture, repos, accès au spa, terrain de jeu, bibliothèque)

**soit + 14 h d'activités, soins et d'accompagnements prévus**

Logement en chambre commune de 2, 3 ou 4 lits

**Tarif** : **333 €/pers**

1 nuit supplémentaire (+2 repas) : + 50 €/pers

Chambre individuelle selon disponibilité en supplément : + 20 €/nuits

Compris dans le prix : repas, linge de lit et de toilette, ménage



### **Séjour rencontre avec Soi**    en groupe de 4 à 10 p    **5 jours/4 nuits/+24h d'activités**

**Quand ?** date définie (1 par saison) ou sur demande (min 4 pers - max 10 pers)

Horaire de lundi 10h à vendredi 16 h **ou** du mercredi 10 h au dimanche 16 h

**Quoi ?** Séjour uniquement en pension complète

Comprenant 1 massage sonore individuel + 1 soin collectif + min 2h/j d'ateliers conscience du corps, du souffle (de vie) et de l'énergie + 1 voyage sonore + cercle de parole et temps d'échange + marche consciente + jeux d'éveil de conscience + veillée et chants des mantras + temps libres de détente, de retour à soi et d'intégration + possibilité de randonnée, lecture, repos, accès au spa, terrain de jeu, bibliothèque

**soit + 24 h d'activités et d'accompagnements prévues**

Logement en chambre commune de 2, 3 ou 4 lits

**Tarif** : **630 €/pers**

1 nuit supplémentaire (+ 2 repas) : + 50 €/pers

Chambre individuelle selon disponibilité en supplément : + 20 €/nuits

Compris dans le prix : repas, linge de lit et de toilette, ménage



## **Journée à thèmes : Inscrivez-vous à la newsletter pour être tenu informé des activités mises en place ou suivez-moi sur FB et Instagram**

Tous les 3ème dimanches du mois : 1 biodanza et 1 Voyage sonore + temps d'échange et repas partagé

### **Autres activités possibles :**

chamanisme, initiation lahochi, yoga du son, danse intérieure, initiation musique intuitive ou sonothérapie, neurodanse , connexion, qi-gong, naturopathie et cuisine sauvage, ...

Prix en fonction des intervenants et des prestations

**de 25 à 100 € la journée**