

VOYAGER VERS SOI

Du mercredi 14 au dimanche 18 mars
Ile de Ré

Se déconnecter, pour se reconnecter

Se poser pour se «libérer» du temps

Donner du sens

S'écouter pour se comprendre mieux

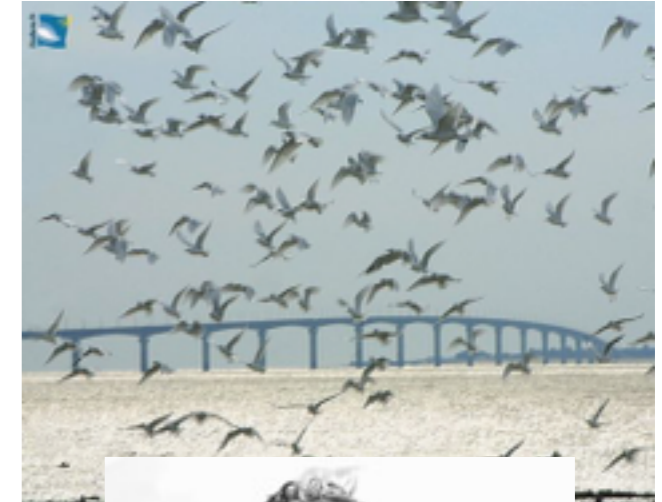
Se réconcilier avec soi même

Alimentation énergétique et Yoga by DoroT
Coaching de vie par Emmanuelle
Boxe, défense et kettle ball par Madiba



Programme

8h00	Réveil corporel avec DoroT - stretching postural & yoga Atelier corporel avec Madiba - renforcement musculaire et cardio	
9h30	jus + petit déjeuner énergétique	
10h30	Atelier développement personnel avec Emmanuelle	
12h30	atelier cooking et déjeuner	
15h	Emmanuelle	Développement personnel
18h	DoroT Madiba Anne sophie	Massage thérapeutique Boxe et défense Kodibo (*)
20h	diner	
21h30	conférence (1er soir) et méditation (optionnel)	



(*) Massage traditionnel japonais du visage, 70 € à régler sur place, entièrement reversés à l'Association « The Blue Turtle » pour les enfants de Calcutta

BUDGET

1.200 € / pers en chambre simple (2 chambres disponibles)

1.050 € / pers en chambre double (3 chambres disponibles)

Le budget inclut :

- * l'hébergement et la pension complète
- * tous les ateliers du matin et les points conférences
- * une séance de coaching individuel avec chaque thérapeute soit une séance de massage, une séance de self défense et un temps de coaching lifestyle

Un acompte de 500 euros sera demandé pour validation de l'inscription.

