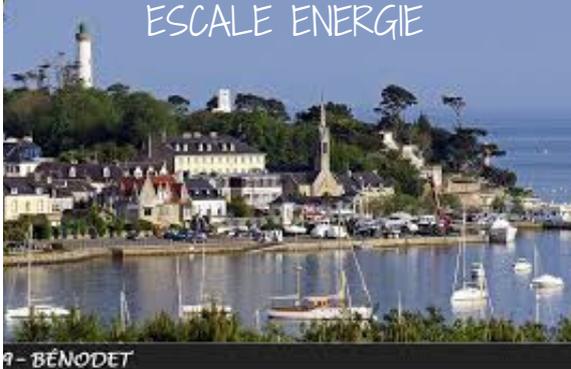


ESCALE ENERGIE



9 - BÉNODET



MINI SEJOUR 3 Jours/3 Nuits YOGA CREATIF ET DANSE ENERGETIQUE

YOGA CREATIF

Un yoga où l'on devient créateur de ses postures, respirations et méditations

DANSE ENERGETIQUE :

Pour s'exprimer librement et rééquilibrer ses énergies
HARMONISATION ENERGETIQUE

Avec



Sylvie Roucoules.

Et



Delphine Boidron

UN TEMPS D'HARMONISATION ENERGETIQUE
TOUT EN BEAUTE
DANS UN SITE D'EXCEPTION

AU MENU

Séance de YOGA CREATIF au lever du jour.

Pour unifier Corps, Ame, Esprit.

Dans cette energie du petit matin, le corps s'éveille, l'esprit goûte au silence, l'âme s'épanouit comme une fleur dans les rayons de Soleil...

Petit déjeuner hors du temps.

Moment libre

Atelier " DANS LE TOURBILLON DE LA VIE"

Sur de magnifiques musiques , invitation à danser librement pour se reconnecter à la personne que l'on est véritablement et à son énergie de Vie. Tout en s'offrant beaucoup de plaisir, le corps devient un outil de libération et de transmutation des énergies.

Déjeuner végétarien naturel et plein de saveurs.

Puis temps pour soi, pause relaxation.

Moment libre selon vos envies et besoins. Sauna.

Hammam.

Possibilité de marcher dans la nature environnante

Atelier d'HARMONISATION ENERGETIQUE.

Un temps de Yoga méditation en mouvement, en musique pour se recentrer puis soin énergétique collectif. Cercle d'échange autour du yogi tea.

Dîner végétarien.

Mini Conférences sur les thématiques du Bien-être que nous pratiquons.

Soirée spontanée selon les envies du moment...

delphineboidron.fr

sylvieroucoules.fr



Sylvie Roucoules,

Professeur de Kundalini Yoga (KY) depuis plus de 30 ans, diplômée de l'École du Tantra et créatrice du Yoga du Cœur : Yoga inspiré du KY où chant et danse s'invitent harmonieusement. Comme son nom le suggère, l'ouverture du Cœur est un des phares de cette pratique. Numérologue certifiée. Spécialisée en relation d'aide selon l'École québécoise Ecoute ton corps, de Lise Bourbeau. Energéticienne. Depuis 25 ans, auteure mélodiste de nombreux albums de yoga et relaxation sophrologique, diffusée par Sony, Audiolib, parrainée par Psychologie.

J'ai à cœur durant les séjours que je propose d'offrir aux participants une pause bonheur.

Ceux-ci se retrouvent dans une ambiance bienveillante, partagent avec d'autres des temps de ressourcement profonds et poétiques. Pourquoi ces instants? Parce que ce bonheur vécu ensemble va renforcer la qualité d'énergie de chacun. Plus la personne cultive en elle-même des sentiments sereins, remplis de gratitude, d'optimisme... plus se renforce sa force d'attraction d'événements positifs à leur tour créateurs de bonheur! Pour semer de plus en plus de bonheur dans sa vie, on doit déjà commencer par créer en soi de multiples occasions de se réjouir!

Alors avec vous, je partage : " mon Yoga " aux couleurs d'occident, créatif et accessible, enrichi de méditations faites de Danse intuitive, de Chant de mantras ou poésies pour ouvrir le Cœur ... Pour enrichir cet accompagnement, j'invite des amis et professionnels de qualité qui ont justement le talent de créer des instants de joie, de fantaisie et de bonheur!



sylvieroucoules.fr
numero-conseil.fr

Pour TOUTE demande d'information, vous pouvez me contacter au 06 33 39 17 52

**Lors de cette rencontre, nous allons marier au YOGA DU CŒUR
des ateliers de DANSE INTUITIVE
et pratiquer des soins collectifs de REHARMONISATION ENERGETIQUE**



Delphine BOIDRON

Energéticienne, j'aide mes patients à vivre pleinement leur vie, à se libérer de leurs peurs, de leurs obsessions et de leurs douleurs grâce aux soins énergétiques pour qu'ils puissent s'écouter, s'apaiser et prendre les décisions qui leur ressemblent. Je souhaite que mes patients comprennent leurs blessures, leurs comportements et qu'ils puissent ainsi redonner du sens à leur vie. En aucun cas, je fais le travail à leur place mais je les aide en leur suggérant des techniques, des lectures, des outils.

La danse énergétique en est un et je souhaite à travers ce stage vous permettre de vous reconnecter à votre énergie de vie, à votre vitalité.

A travers des instants de danse, vous laisserez votre corps se mouvoir intuitivement. Il n'est en aucun cas important de savoir danser. Votre corps se transformera alors en un outil puissant de libération et de transmutation. Vous laisserez s'échapper des vieilles colères ou/et de la tristesse non exprimées, des ressentiments, des rancœurs, des blessures accumulées, et tout ce qui peut vous freiner dans votre vie. Ainsi, en dansant, vous retrouverez l'alignement dans votre être, pour vous reconnecter à la personne que vous êtes véritablement, et au chemin qui est le vôtre sur Terre. Vous vous sentirez EN VIE, LEGER, LIBERE et tellement HEUREUX pour cette nouvelle vie qui s'offre à vous".

www.delphineboidron.fr

Pour toute demande d'information concernant les ateliers DANSE ET SOIN vous pouvez contacter

Delphine Boidron au 06.77.10.60.07



Et en duo, nous unissons nos cheminements d'ENERGETICIENNES, nos perceptions si complémentaires du MONDE INVISIBLE et de ses énergies d'AMOUR ... pour vous les partager.

LIEU DE CE MINI SEJOUR

A la pointe Sud de la Bretagne, face à la mer, au coeur de la riviera bretonne, au CHATEAU DES GARENNES, situé dans un parc de 50 hectares dont 22 hectares de forêt.

Face au port de Benodet il offre un accès à la plage à moins de 1Km et une vue magnifique.

Tarif pour ce mini séjour de 3 jours / 3 nuits :

360 euros l'animation par pers + 400 euros la pension complète par pers

Pour réserver votre séjour, contactez Sophie BELTRAND, Responsable de site Les Garennes, Hôtel and Spa, au 06.04.18.96.22. http.....

