



## JOUR 1

Arrivée des participants et installation dans les chambres

### **Vers 17h**

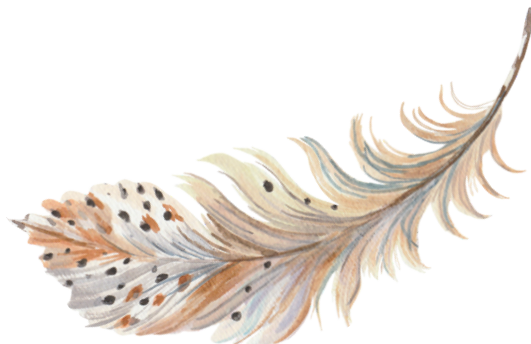
nous nous réunissons pour échanger. Informations sur le rythme de notre séjour et distribution du programme.

Choix des créneaux massage du JOUR 4  
45 mins réflexologie ou massage énergétique crânien

Exercices de respiration + auto massage

Ensuite cercle de parole, suivi d'une séance de sophrologie / relaxation

### **Dîner au restaurant de l'hôtel / du village**



## JOUR 2

### **8/9h Petit déjeuner à l'hôtel / chambre d'hôtes**

Exercices de respiration + auto massage

### **10h Atelier d'Initiation à l'astrologie**

Chaque thème de naissance a une empreinte unique qui permet de définir personnalités et sous personnalités, à travers cet outil je vous guide vers une meilleure connaissance de vous. Parce qu'être bien avec soi c'est aussi se permettre d'être bien avec les autres. Cet atelier se veut ludique et initiatique ; en effet vous y apprendrez les bases de l'astrologie afin de vous initier à la lecture d'un thème tout en bénéficiant d'une approche de votre propre carte astrale de naissance.

### **12h30 Pause déjeuner**

Temps libre au bord de la piscine / de la mer

### **14h30 Atelier « déblayer ses croyances limitantes »**

Nous entretenons tous des croyances bien ancrées, héritées de l'éducation familiale, sociétale et autre, qui parfois nous empêchent d'avancer librement.

L'idée, lors de cet atelier est de venir travailler en conscience, grâce à la PNL, à l'EFT et à des actes « psycho-magiques », sur ces encodages neuronaux afin de les faire évoluer vers des pensées plus porteuses d'épanouissement personnel et d'aisance.

### **17h30 Temps libre puis Dîner au restaurant de l'hôtel / du village**





## JOUR 3

### **8/9h Petit déjeuner à l'hôtel / chambre d'hôtes**

Exercices de respiration + auto massage

### **10h Escapade Bien Être & Nature**

Une parenthèse hors du temps en immersion nature au cours de laquelle nous mêlerons travail thérapeutique et connexion aux éléments de la nature.

Nous arpenterons de petits sentiers de montagne au cœur du maquis, à la rencontre des plantes médicinales et endémiques de Corse.

### **Vers 12h nous nous poserons pour déguster notre pique-nique**

Ensuite nous pratiquerons un exercice de « libération émotionnelle » en lien avec les éléments de la nature puis nous prendrons le temps d'une détente de pleine conscience pour une déconnexion totale et complète, source de paix intérieure.

### **17h retour à l'hôtel, Temps libre puis Dîner au restaurant de l'hôtel / du village**



## JOUR 4

**8/9h Petit déjeuner à l'hôtel / chambre d'hôtes**

**10h Libération des chambres et Check out**

Exercices de respiration + auto massage

Le reste de la journée avant votre départ est consacré à des créneaux Massage

Ou temps libre au bord de la piscine / plage

Le planning des massages aura été établi lors de la réunion du JOUR 1



**Et c'est sur cette note de détente  
que s'achèvera notre séjour Bien Être,  
nous reprendrons le chemin de  
nos vies respectives  
le cœur et l'âme remplis de merveilles.**

