

Séjour bien-être et cocooning



**du vendredi 9 décembre au dimanche 11 décembre 2022
au gîte Les écuries de Rouville**

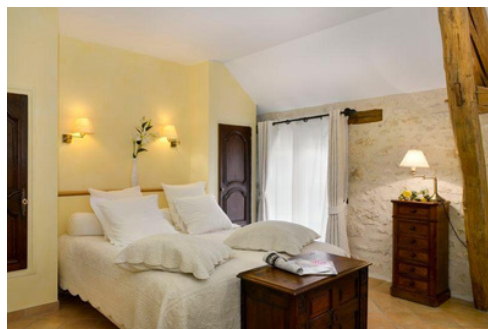
L'invitation au voyage du bien-être et du retour à soi...

Après les succès des séjours détox organisés au Refuge du Coquibus à Milly la Forêt en juillet et octobre 2022, j'aimerais terminer l'année par un séjour d'introspection sur soi, plus doux, plus cocooning. C'est l'hiver, et cette période "d'hibernation" permet de se ressourcer, de se retrouver, de faire un état sur l'année écoulée, afin de démarrer 2023 sereinement et avec de nouveaux projets. Lors de ce week-end cocooning, vous allez apprécier une lecture au coin du feu, les ateliers cuisine découverte, la lecture d'ouvrages sur le bien-être, les massages détente de drainage lymphatique et de shiatsu, la pratique de l'auto-massage, la relaxation et méditation.

TOUT CELA RIEN QUE POUR VOUS ! Car vous le méritez... c'est votre cadeau de fin d'année que vous faites à vous-même !

Les écuries de Rouville

Situé dans la commune de Malesherbes dans le Loiret, à 15 min de Milly la forêt, le gîte Les écuries de Rouville est un lieu magique, somptueux, confortable, calme. Les balades y sont ressourçantes et la végétation est dense et sauvage.



Votre interlocuteur : Adéline Renesca Gattefossé - 06.78.97.27.32 adeline.gattefosse@gmail.com

Association Les ruches du bien-être, 2 ter rue de l'église saint-Martin, 45530 Malesherbes
N° de siret : 82002721700026 www.evidemmentsoi.com, rubrique Les ruches du bien-être

PROGRAMME

Vendredi 9 décembre 2022

- 18h30 : accueil des participants au gîte (parking dans la cour du gîte)
19h30 : **dîner**. Présentation des intervenants, tour de table des participants, mise en place du **planning de rdv individuels** : shiatsu, naturopathie, drainage lymphatique, massage minceur, ventouses (non inclus dans le forfait) et explication des pôles détente (des samedis et dimanche après-midi)
21h : séance collective de **méditation** guidée du soir au coin du feu
-

Samedi 10 décembre 2022

- 8h30 : séance collective de **do-in** (réveil du corps et stimulation des méridiens d'acupuncture)
9h15 : **petit déjeuner** vitaminé
10h : **balade en forêt**
12h : **étirements**
12h30 : **déjeuner**
14h : séance collective de **méditation**
15h-19h :
 - **rdv individuels de 30 min** (non inclus dans le forfait) : naturopathie, shiatsu, drainage lymphatique, massage minceur, ventouses).
 - **mise à disposition des pôles détente** (inclus dans le forfait) : détente par la lumière avec la lampe de luminothérapie, détente du dos avec le tapis d'acupression, détente des mains et doigts avec les boules et anneaux de massage chinois, détente des pieds avec un bain de pieds aux sels de fleurs de bach, détente lecture avec la mise à disposition d'ouvrages et de magazines sur le développement personnel, les plantes, les médecines alternatives.

19h : séance collective de **méditation**
20h : **dîner**
21h : **atelier d'automassage du visage** (pour raffermir, et prévenir les rides)

Dimanche 11 décembre 2022

- 8h30 : séance collective de **do-in** (automassage et étirements)
9h15 : **petit déjeuner**
10h00 : **balade en forêt**
11h45 : **étirements**
12h : **déjeuner**
13h : **méditation** de retour à soi
14h : **atelier d'automassage du ventre** (pour améliorer la digestion, libérer les angoisses, et perdre de la masse grasseuse)
15h-17h : **rdv individuels** et **mise à disposition des pôles détente** (voir samedi après midi)
17h : débriefing du séjour et administratif (règlement, achats de produits)
18h : départ

Petit point sur les repas :

Les repas seront reminéralisants : riches en nutriments, sans gluten, sans additifs

Repas : petit déjeuner = jus de fruit et légumes frais. Goûter : oléagineux et fruits secs. Déjeuner et dîner = féculents et légumes, crudités

Votre interlocuteur : Adéline Renesca Gattefossé - 06.78.97.27.32 adeline.gattefosse@gmail.com

CONSEILS PRATIQUES

Les chambres sont composées de la façon suivante :

- 1 chambre avec 1 lit double et 1 lit simple
- 1 chambre avec 1 lit double
- 1 chambre avec 3 lits
- 1 chambre avec 4 lits

Pensez à apporter :

pour les randonnées :

- chaussures de marche imperméables
- vêtement de pluie / coupe vent
- sac à dos avec bouteille d'eau

Pour la relaxation (do-in, méditation) :

- un tapis de gym, une serviette pour votre tapis, un plaid et un coussin
- des chaussettes bien chaudes
- vêtements amples et en coton
- pulls chauds

Pour la nuit :

- un masque de nuit pour les yeux
- des bouchons d'oreille

Divers :

- Une paire de chaussons
- Une bouillotte
- Votre trousse de toilette

A éviter...si possible !

- Les produits chimiques : préférez le bio (gel douche, déodorant...)
- A utiliser avec modération pendant le séjour : téléphones portables, tablettes, ordinateurs,... qui sont des sources de stress.

A noter : le gîte est tout confort, pas besoin d'apporter votre linge de lit ni votre linge de toilette. Gîte équipé de la wi-fi, à utiliser avec modération !

Formulaire d'inscription séjour Détox

**Attention ! Nombre de places limitées à 11 personnes,
inscription avant le 10 NOVEMBRE**

→ MES COORDONNÉES

Nom : Prénom :

Date de naissance :

Adresse complète :

Téléphone :

E-mail :

→ MON INSCRIPTION

O Je m'inscris au séjour du 9 au 11/12/22 au tarif de **275 Euros**, hébergement inclus. Je joins un chèque d'acompte de 175 € à l'ordre de «LES RUCHES DU BIEN ETRE» et m'engage à régler le solde de 100 € à mon arrivée au gîte.

O Je m'inscris au séjour du 9 au 11/12/22 sans hébergement, au tarif de **185 Euros**. Je joins un chèque d'acompte de 100 € à l'ordre de «LES RUCHES DU BIEN ETRE» et m'engage à régler le solde de 85 € à mon arrivée au gîte.

- J'envoie le chèque d'acompte avec le bulletin d'inscription dûment rempli à : Les ruches du bien-être, Adéline Gattefossé, 2 ter rue de l'église Saint Martin, 45330 Malesherbes

- J'ai bien noté que si j'annule mon séjour 15 jours avant, mon chèque d'acompte ne me sera pas restitué.

- Je choisirai sur place dès mon arrivée des séances individuelles à payer en supplément (35 € la séance de 30 minutes) : Naturopathie, Shiatsu, drainage lymphatique, massage minceur, pose de ventouses au dos ou ventre. Je peux faire par de mes choix de soins ci-dessous.

O Oui, je suis intéressé(e) par les soins suivants :

Pensez à apporter un chéquier ou des espèces pour régler les séances directement aux praticiens, et pour l'achat éventuel de produits bien-être et de compléments alimentaires.

→ POUR MIEUX VOUS ACCOMPAGNER

O Je déclare être en bonne santé physique et mentale

Prenez-vous des médicaments ? O oui O non

Si oui, lesquels ? :

Avez-vous des allergies ? O oui O non

Si oui, lesquelles ? :

Fait à :

Date : Signature :



Le séjour comprend les prestations suivantes :

- l'hébergement (3 à 4 personnes par chambre, lits d'une personne ou 2 chambres avec lit double pour les couples) si je prends le forfait avec hébergement
- la mise à disposition du linge de lit et de toilette si je choisis le forfait avec hébergement
- les repas : 2 petits déjeuners, 2 déjeuners, 2 goûters, 2 dîners
- les boissons (eau filtrée, jus de fruits et boissons chaudes, infusions)
- l'accueil et l'animation du stage
- les exercices d'étirements et de do-in
- la relaxation (méditations)
- les ateliers d'automassage
- l'accompagnement en randonnées
- la mise à disposition de différents matériels de détente (pôles détente)

Le séjour ne comprend pas :

- les séances individuelles de techniques de bien-être par les praticiens
- les compléments alimentaires et les produits bien-être (proposés à la vente)
- les produits personnels (gel douche, produits de beauté...)

Ce séjour cocooning est un séjour de bien-être, il n'a aucune visée médicale. Les praticiens ne sont pas des médecins, ils ne prescrivent pas de médicaments, n'interrompent pas les traitements médicamenteux en cours et ne font pas de diagnostics.