

Séjour vitalité physique et paix intérieure

du vendredi 3 au dimanche 5 mars 2023
au gîte Les écuries de Rouville

A la découverte de votre énergie pétillante et de votre esprit apaisé !

Après les succès des séjours détox organisés au Refuge du Coquibus à Milly la Forêt en juillet et octobre 2022, et du séjour cocooning en décembre 2022 aux écuries de Rouville, j'aimerais débiter cette nouvelle année par un séjour **pétillant, plein de vie**, et vous donner les clefs pour appréhender l'année 2023 avec **un corps et un mental d'acier** ! Nous serons en pleine période de printemps en médecine chinoise, et cette période de renouveau et de croissance ne peut se faire qu'avec une grande force vitale et un esprit calme et positif.

C'est aussi le moment de soutenir le foie et la vésicule biliaire, organes associés à l'énergie du printemps; et aussi **d'apaiser son mental et de maîtriser sa colère** qui peuvent léser le foie.

Lors de ce séjour, vous allez apprécier les cours de do-in toniques du matin, les promenades ressourçantes en forêt, l'atelier "la vitalité par l'apaisement", la lecture d'ouvrages sur le bien-être, les massages drainants et vitalisants de drainage lymphatique et de shiatsu, la pratique de l'auto-massage, les méditations apaisantes et restructurantes. Je mettrai aussi à disposition une luminothérapie, et des outils d'automassage (cf programme).

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 3 mars 2023

- 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 (rdv individuels non inclus dans le forfait)
21h : séance collective de **méditation** guidée du soir au coin du feu
-

Samedi 4 mars 2023

- 8h30 : séance collective de **do-in** (réveil du corps et stimulation des méridiens d'acupuncture)
9h15 : **petit déjeuner** vitaminé
10h : **promenade en forêt**
12h : **étirements du corps**
12h30 : **déjeuner**
13h30 : séance collective de **méditation de rééquilibrage des chakras**
14h-19h :
 - **rdv individuels de 30 min ou 1h** (non inclus dans le forfait) : naturopathie, shiatsu, drainage lymphatique, massage minceur, ventouses.
 - **mise à disposition** (inclus dans le séjour) : lampe de luminothérapie, tapis d'acupression, boules et anneaux de massage chinois, bain de pieds aux sels de fleurs de bach, bain du corps aux sels de fleurs de bach, ouvrages, magazines et DVD sur le développement personnel, les plantes, les médecines alternatives.

19h : séance collective de **méditation sur l'organe du foie**
20h : **dîner végétarien préparé en groupe**
21h : **atelier "vitalité par l'apaisement"**

Dimanche 5 mars 2023

- 8h30 : séance collective de **do-in** (automassage et étirements)
9h15 : **petit déjeuner vitalité**
10h00 : **promenade en forêt**
11h45 : **étirements du corps**
12h : **déjeuner**
13h : **méditation** de retour à soi
14h : **atelier d'automassage** (acupression) pour calmer le shen (l'esprit) et réduire la fatigue
15h : débriefing du séjour, administratif (règlement, achats de produits), préparation des valises
16h-18h : **rdv individuels** et **mise à disposition de divers matériels** (voir samedi après midi)
18h30 : fin du séjour - snifffff

Focus sur les repas : ils seront vitalisants, reminéralisants, naturels, sans additifs. Les repas du midi seront servis avec une protéine animale ou végétale (oeufs ou poisson ou tofu). Les repas du soir seront légers et végétariens.

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 Vitalité

**Attention ! Nombre de places limitées à 10 personnes,
inscription avant le 29 janvier 2023**

→ MES COORDONNÉES

Nom : Prénom :

Date de naissance :
Adresse complète :

Téléphone : E-mail :

→ MON INSCRIPTION

O Je m'inscris au séjour du 3 au 5 mars 2023 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 3 au 5 mars 2023 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, 70 € la séance d'1h) : Naturopathie, Shiatsu, drainage lymphatique, massage minceur, pose de ventouses.

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 et de "vitalité par l'apaisement"
- l'accompagnement en randonnées
- la mise à disposition de différents matériels de 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 vitalité 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.