

SEJOUR DETOX A LA COTE D'OPALE

Fleurs de Bach et réflexologie plantaire
pour un grand nettoyage de printemps

avec Catherine Delbrouck

du mercredi 19 au dimanche 23 mars 25



Le printemps est la saison idéale pour donner une grande bouffée d'oxygène à votre maison mais aussi et surtout à votre intérieur personnel, votre corps et votre mental.

On nettoie, on évacue, on souffle pour laisser place au renouveau.
Et quel meilleur lieu que la Côte d'Opale pour se ressourcer !

Lors de ce séjour, Catherine vous initiera à :

- la découverte des fleurs de Bach. Vous plongerez dans l'univers subtil des élixirs floraux, véritables alliés pour apaiser vos émotions et retrouver un état d'harmonie intérieure. Vous apprendrez à identifier vos besoins émotionnels et à choisir les fleurs qui vous correspondent.
- l'initiation à la Réflexologie Plantaire. Une technique ancestrale qui agit en profondeur sur les zones réflexes de vos pieds, vous libérerez les tensions accumulées, harmoniserez vos énergies et stimulerez l'élimination naturelle de votre corps.

Les bénéfices :

- ✦ Un véritable « nettoyage de printemps » physique et émotionnel
- ✦ Un moment de recentrage sur vous-même, pour faire le plein d'énergie
- ✦ Deux outils puissants et complémentaires pour transformer votre bien-être au quotidien

Vos activités entre ateliers et balades



A la découverte des Fleurs de Bach

La méthode, qui est le Dr Bach,

Découverte des 38 fleurs de Bach réparties en 7 grandes familles de ressentis

Mise en pratique autour d'une thématique précise :

Quelles fleurs de Bach pour mettre de l'ordre dans notre vie quotidienne ?

Chacun préparera le mélange de fleurs correspondant à ses propres ressentis et repartira avec son flacon personnalisé.



A la découverte de la Réflexologie plantaire : théorie et rappel anatomique pour comprendre la correspondance entre les zones du pied et les organes

Mise en pratique en duo de la réflexologie plantaire

Et bien sûr de belles balades en bord de mer pour s'oxygéner et la cuisine detox et savoureuse de Nathalie : place aux super aliments !

Votre animatrice



Catherine Delbrouck aide les personnes à retrouver leur énergie et leur joie de vivre. Massothérapeute depuis 2004, spécialisée en réflexologie plantaire selon la médecine chinoise et le shiatsu, conseillère en Hygiène Vitale et Communication Positive et conseillère certifiée en Fleurs de Bach. Elle combine aujourd'hui la gestion du stress en entreprises, les consultations individuelles et les formations.

Info : 0475 938936,
www.catherinedelbrouck.be



Lieu: Les gîtes de la Ferme du Bas Buisson, Bonningues les Calais. Ces confortables et chaleureux gîtes proposent 7 chambres et 4 salles de bain, un jardin avec terrasse, un coin feu pour se réchauffer après une belle balade.



Infos pratiques :

Prix: 525 € pour 5 jours et 4 nuits comprenant tous les repas et les boissons (eaux, jus, café/thé pendant la journée, apéro et vins en soirée, le logement en chambre double, les balades, les ateliers et l'accompagnement pendant tout le séjour (max. 10 personnes).

Supplément chambre single en fonction des disponibilités, 100 € de supplément pour le séjour. Possibilité de partager sa chambre suivant la demande.

Nous vous attendons à 18 h le premier jour et le départ est prévu après le petit-déjeuner (10h) le dernier jour.

La literie, les serviettes de toilette sont à prévoir. Ne comprend pas le trajet aller-retour jusqu'au lieu de séjour, les consommations extérieures, les frais éventuels de parking. Si vous venez en train, nous pouvons organiser une navette de la gare de Calais Fréthun à la maison. Nous vous conseillerons sur votre trajet et les heures. Un co-voiturage peut aussi être organisé.

Les trajets sur place pour les visites se font en covoiturage avec les véhicules des participants.

A noter : nous servons des boissons alcoolisées que lors des repas du soir.

Réservation

lesescapadesdenathalie@gmail.com

Infos

Nathalie : +32 477 95 35 28

