

Danse, chante et respire à la Côte d'Opale !



du jeudi 7 au dimanche 10 août 25
avec notre coach Danielle

Comment cultiver sa joie en dansant et en chantant !

Danielle vous invite à danser le Nia et à chanter des mantras pour cultiver votre connexion à votre corps, à votre joie, à votre énergie et être pleinement à l'écoute de votre corps. Un séjour bien-être pour découvrir 2 pratiques psycho-corporelles, se connecter à son corps et à ses ressentis et apprendre à lâcher son mental.

Vos activités entre ateliers et balades.



Vos activités entre ateliers et balades

Qu'est ce que le NIA ?

TONIQUE, DYNAMIQUE ET RELAXANT !

Le Nia est un programme de bien-être et de remise en forme qui vise la santé, l'harmonie entre le corps et l'esprit, basé sur l'écoute et le mouvement du corps. Il est accompagné d'un univers musical à chaque fois différent qui nous plonge dans des sensations et vibrations multiples.

Les techniques du Nia s'inspirent des arts martiaux comme le Taï Chi ou l'Aïkido, des techniques de danse comme le jazz ou la danse moderne ou encore du yoga pour l'équilibre et la flexibilité.

Les bienfaits sont immédiats et apportent joie, force, audace, créativité, dynamisme, tonicité, vitalité, relaxation, libération de la voix, estime de soi ...

Pas besoin de prérequis !

Et le CHANT DU MANTRA ?

Mantra est un nom sanskrit composé de deux sons : man qui signifie « esprit » et tra qui signifie « traverser »

Chanter des mantras pour modifier les fréquences du mental, entrer dans un état de conscience modifié pour se détendre, se relier ou encore méditer.

Chanter c'est aussi une façon de respirer, de relaxer les muscles de son visage, d'ouvrir sa bouche pour ouvrir son cœur.

Le résultat : se sentir vibrant et joyeux !

Et bien sûr de belles balades thématiques en cohésion avec vos ateliers et éveiller ainsi tous nos sens.

Quels sont les bienfaits de ce séjour ?

Prendre une pause pour se recentrer sur soi, son corps et son esprit

Se balader et respirer

Apprendre de nouvelles techniques pour se libérer du stress, calmer ou dynamiser votre corps selon vos besoins

Découvrir des exercices simples pour faire circuler l'énergie, bouger et ancrer votre joie.

Passer un bon moment en toute convivialité

Quelques mots sur votre animatrice.

Après plus de 30 ans dans les Ressources Humaines en tant que conseillère formation/ recrutements et coach interne, Danielle a suivi un parcours de formations comme conseillère bien-être, coach en gestion de stress, Reiki, Access Bars, massage global harmonisant. Après un burn-out, elle a quitté son job pour se lancer en tant que thérapeute et coach bien-être à Waremme et créé sa petite entreprise « Corps, cœur et âme » en 2020.



Une formation de 4 ans en tant que thérapeute psychocorporelle lui a permis de découvrir des outils pour se reconnecter au corps tels que la méditation active et la respiration Jagaana®.

Elle a à cœur d'accompagner les personnes à traverser leurs transitions de vie en cultivant leur énergie vitale et leur joie de vivre.

Elle a une approche holistique à la fois corporelle et mentale.

- Le coaching pour conscientiser le changement et le mettre en place petit à petit.

- Les ateliers bien-être en groupe pour apprendre, partager et avancer ensemble.
- Les pratiques psychocorporelles comme la méditation active ou la respiration Jagaana reconnectent les personnes à leur corps en lâchant le mental et favorisent ainsi le lâcher prise pour une vie plus harmonieuse.

- Les soins énergétiques complètent l'approche holistique pour les personnes en manque d'énergie et qui ont besoin de quelques soins pour aller mieux, tout en douceur.



Lieu: Cette belle région est parfaite pour une pause bien-être avec ces superbes paysages et sa nature préservée, le lieu idéal pour des balades iodées et de magnifiques photos.
Le séjour se déroule dans les gîtes de la ferme du « Bas Buisson », à 2 pas du Cap Blanc Nez.



Infos pratiques :

Prix: 490 € pour 4 jours et 3 nuits comprenant tous les repas et les boissons (eaux, jus, café/thé pendant la journée, apéro et vins en soirée), le logement, les balades, les ateliers photo et l'accompagnement pendant tout le séjour (max. 12 personnes).

Supplément chambre single en fonction des disponibilités, 90 € de supplément pour le séjour.

La literie, les serviettes de toilette sont à prévoir.

Nous vous attendons à 12 h le premier jour et le départ est prévu à 10h le dernier jour.

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 Calais Frethun à la maison. Nous vous conseillerons sur votre trajet et les heures. Un co-voiturage peut aussi être organisé (en fonction des participants).

Réservation

lesescapadesdenathalie@gmail.com

Infos

Nathalie : +32 477 95 35 28

