



Nat&Sens et TerraViva

sont heureux de vous présenter ce Séjour Mieux Être
« *Alimentation Vivante et Réveil des Sens* »



Notre Démarche

Durant ce séjour, nous avons envie de vous partager nos savoirs être et nos savoirs faire au service du Vivant à travers un nettoyage et une régénération du corps et de l'esprit tout en douceur, en passant par le corps physique, la base, celui par qui tout nous traverse, associé à une exploration de nos sens qui nous guident et affinent nos perceptions.

Expérimenter par nos sens, se nourrir autrement pour retrouver énergie et mieux être.

Nos Moyens

Nettoyage et régénération du corps

se fera sous forme de cure de jus de légumes maison, de tisanes de plantes sauvages que nous goûterons en conscience avec nos 5 sens. Cette alimentation vivante sous forme liquide et solide conservera tous ses nutriments et permettra au corps de retrouver de l'énergie en se régénérant.



L'alimentation vivante

Elle est fondée sur des produits d'origine végétale crus (dits: vivants), exempts de produits chimiques, de colorants, d'arômes artificiels et d'exhausteurs de goût. Ils sont non pasteurisés et non chauffés au-delà de 42°C (au delà desquels ils sont cuits, et considérés comme morts). C'est une façon revitalisante de se nourrir, sans casserole, sans cuisson, qui met à l'honneur les légumes, les fruits, les oléagineux et les graines germées. Pour plus d'énergie et une meilleure santé.



Nos Moyens

Les ateliers cuisine

Ensemble partons à la découverte de l'alimentation naturelle, vivante

- Les jus frais de légumes et fruits de saison
- La culture des graines germées et des jeunes pousses riches en vitamines et minéraux
- La découverte de lait, crèmes, et fromages végétaux
- La pratique de la lactofermentation qui permet de préserver et décupler les vitamines et les minéraux
- La déshydratation de fruits et légumes pour une utilisation optimale en toutes saisons
- La confection de délicieux crackers végétaux séchés à basses températures, biscuits sans cuisson, sans gluten
- La découverte de nouvelles saveurs originales, d'arômes et d'épices à intégrer au quotidien
- La création d'assiettes colorées et vivantes pour le plaisir des sens.



Nos Moyens

Les ateliers d'expériences sensorielles

Chaque atelier sera l'occasion d'expérimenter par vos sens en vous laissant guider par eux .

Le corps et ses mouvements extérieurs et intérieurs seront au cœur du processus d'expérimentation.

Nos approches : l'art-thérapie, le chant intuitif, la danse intuitive, les sons la méditation de pleine conscience, l'olfactothérapie, la respiration consciente, la marche des 5 sens, l'enveloppement sensoriel et vibratoire, le massage..



Le cercle de parole

C'est un temps dédié à notre sens de l'écoute, et un temps de partage. Un temps d'échanges spontané autour de ce qui nous anime dans le moment présent qui sera suivi d'un temps guidé par la thématique « qu'est-ce qui me nourrit dans la vie ? » Tout aura sa place et sera accueilli sans jugement, les émotions sont les bienvenues, les mots, et le silence aussi.



Vos accompagnateurs



Éric et Nathalie thérapeutes holistiques

Eric, Art-Thérapeute

Je suis un être soignant. Infirmier de formation, facilitateur au mieux être par des ateliers sensoriels, par la pratique de massages (traditionnel Thaï ou massage enveloppant), par la musique (Handpan, guitare, flûtes...).

Ma démarche s'étend au maintien en bonne santé par des ateliers, des stages où les 5 sens sont invités comme compagnons de route, comme porte d'entrée à des retrouvailles intimes.

Nathalie, Psycho somato-thérapeute

Après 27 ans à œuvrer dans la relation d'aide et d'accompagnement, la vie m'a amenée à m'ouvrir à la relation que j'entretenais avec mon corps. De l'art de se soigner en mangeant, aux expériences de monodiètes et de jeûnes, j'ai pu ressentir la joie d'être nourrie autrement. À travers les arts martiaux, la technique du bio alignement, j'ai découvert les liens puissants entre le corps et l'esprit. Riche de toutes ses expériences, je me suis naturellement orientée vers la formation de psycho somatothérapeute. Dans une approche psychocorporelle, j'utilise le massage, le son, le mouvement, l'olfactothérapie, les couleurs, la respiration, l'hypnose, la relaxation...

Ainsi, mon cheminement personnel et professionnel me conduit aujourd'hui à accompagner et soutenir la reconnexion du lien entre toutes les dimensions de l'Être par l'écoute aussi bien de l'expression verbale que de l'expression corporelle, émotionnelle, spirituelle. Je me vois comme une créatrice d'expériences que je vous invite à vivre selon vos besoins, envies et à votre rythme.

Dans la joie de partager ...

Programme

VENDREDI

- ☞ Accueil à partir de 17h
- ☞ Installation dans les chambres,
- ☞ Temps convivial autour d'une tisane en terrasse au soleil,
« Oui ! Nous avons commandé le soleil nourriture essentielle ! »
- ☞ Cercle de parole en introduction du séjour
- ☞ Atelier qu'est-ce qui me nourrit dans la vie
- ☞ Happy Juice : Temps de dégustation en conscience
- ☞ Atelier Relaxation
- ☞ Tisane

Journée Type

SAMEDI/DIMANCHE

- ☞ Réveil avec le soleil pour les plus matinaux pour une Salutation au soleil, un éveil des sens au cœur de la nature
- ☞ Pause Tisane
- ☞ Éveil corporel
- ☞ Happy juice
- ☞ Cercle de paroles
- ☞ Atelier sensoriel + Atelier Crusine
- Midi
- ☞ Happy juice + Assiette Crusine
- ☞ Pause récréative (Soins possibles)
- Après-midi
- ☞ Atelier sensoriel + Atelier Crusine
- ☞ Pause tisane
- ☞ Cercle de paroles
- ☞ Happy juice + assiette Crusine
- Soirée
- ☞ Veillée sensorielle ou cercle de parole de fin de séjour



Que ce stage cocréé avec conscience
et amour puissent vous permettre de faire un pas de plus vers votre pleine santé.
Dans la joie de vous accompagner au cœur du Vivant.

Nathalie et Éric.

Détails pratiques

Le Lieu : Domaine du lac

193 Avenue du Rossignol à Ardres.

Tarif : 333 euros/pers: Hébergement
(literie complète + serviette de bain)

Ateliers + Repas.

s

Les Dates : du Vendredi 21 Oct 17h
au Dimanche 23 Oct 18h

Informations

Pour contacter les intervenants

Nathalie : 06 08 34 70 90 :

Eric : 07 82 88 85 65 :



Inscription

Préinscription nécessaire par Billetterie:

<https://www.billetweb.fr/sejour-detox-reveillons-nos-sens>

En retour, vous recevrez les détails,
pour valider votre inscription.

L'inscription sera validée après **réception de 100 euros d'arrhes**
par chèque ou virement

pour toute question: mail: ***asso.terraviva@gmail.com***

En cas d'annulation de notre fait, la totalité des sommes versées sera remboursée.