



Nath & Sens
et
Terra Viva



SÉJOUR MIEUX ÊTRE

*Alimentation Vivante et
Réveil des Sens*

Du vendredi 21 octobre au
dimanche 23 octobre 2022



INFOS PRATIQUES



Domaine du Lac, 193 rue rossignol, A partir du vendredi 21/10 à 18h
62610 ARDRES au dimanche 23/10 à 18h
www.le-domaine-du-lac-ardres.com

Tarif : 333 euros/pers comprenant Hébergement (literie complète + serviette de bain), ateliers, nourriture.

CONTACTEZ NOUS

Nathalie ☎ 06 08 34 70 90 ✉ bioalignement59@gmail.com

Eric ☎ 07 82 88 85 65 ✉ asso.terraviva@gmail.com

PréInscription au séjour sur :

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

Votre inscription sera validée après le versement de 100 euros d'arrhes par virement ou par chèque à l'ordre de Terra Viva

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



- Envie de vous offrir une pause,
- Être à votre écoute,
- Nettoyer votre corps et votre esprit
- Booster votre système immunitaire,
- Rencontrer et partager, dans la légèreté, la bienveillance.

Alors venez vous régénérer le temps d'un week-end, dans un gîte paisible et ressourçant au bord du lac d'Ardres.



Nathalie Psycho Somatothérapeute et Eric Art thérapeute pluri expressionnel (musique, mouvement, arts plastiques)

"Nous accompagnons et soutenons 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."

AU PROGRAMME



Une détox en douceur grâce à la redécouverte toute simple de l'alimentation naturelle :



- ateliers culinaires d'alimentation vivante
- Jus de légumes et fruits
- Tisanes de plantes sauvages.
Avec des produits bio locaux

Un voyage au pays de vos sens, à travers des ateliers d'expériences sensorielles :

- Réveil corporel
- Atelier d'art thérapie (graphisme, mouvement..)
- Enveloppement sensoriel et vibratoire
- Marche méditative des 5 sens
- Massage en conscience
- Cueillette de plantes sauvages
- ...



Cercles de parole, des temps de rencontres et d'échanges sur :



- Vécu des ateliers
- Se nourrir autrement
- Découverte de soi