CONFIANCE EN SOI ET CUISINE SAINE EN CORSE

VENEZ À LA RENCONTRE D'UNE PERSONNE INCROYABLE : **VOUS-MÊME**

DU 12 AU 18 MAI 2024

EN CORSE À GALÉRIA

Le séjour

Imaginez… Vous oser enfin …

Cette petite voix qui vous murmure que « vous n'êtes pas capable de le faire, cette peur de ne pas être accepté par l'entourage, ou pire encore… d'être rejeté !
Il est peut-être temps de vous libérer de ce manque de confiance en vous et d'enfin oser.
Oser dire NON, oser mieux se connaître pour mieux s'accepter, oser poser des limites pour être respecté et se détacher des possibles « conséquences… ».
C'est quand on lâche prise que la magie opère…

Un séjour pour Oser, s'estimer et se choisir

Toujours autour d'**ateliers culinaires quotidiens** au Vitaliseur de Marion, cette fois nous vous proposons d'associer la cuisine à l'estime de soi.

Ce thème a été retenu pour répondre à votre demande de séjours à thème et pour être au plus près de vos attentes et besoins.

Ce séjour est fait pour vous

« Estime toi à ta juste valeur : construis ta confiance intérieure »

Pour vous accompagner dans ce cheminement très personnel, nous avons sollicité une professionnelle certifiée et digne de confiance.
Elle s’applique à elle-même et met en pratique la ligne de conduite qu’elle enseigne.

Elle vient de dépasser ses limites en finissant le Raid des Gazelles dans le désert marocain.

La team

Jenny

Créatrice culinaire, auteur de livres de recettes saines, faciles et gourmandes.

Organisatrice de séjours culinaires et bien être.

Organisatrice d'évènements Team Buildings et Incentives.

@des_papilles_qui_petillent

Mélanie

Naturopathe moderne certifiée, réflexologue en énergétique chinoise et intervenante sur les séjours bien-être.

Je vous facilite la vie tout au long du séjour dans la bonne humeur !

@trouve_ton_equilibre_naturo

La team

Christelle Bersezio

Coach personnel et professionnel issue de l'**institut des Neurosciences Appliquées**

Naturopathe et réflexologue

Formatrice pour une école de naturopathie (ADNR)

@echristasante

VENEZ À LA RENCONTRE D'UNE PERSONNE INCROYABLE :

VOUS-MÊME

LE PROGRAMME

Jour 1 : Les présentations

Arrivée dimanche après-midi

18h Atelier culinaire pour créer le lien

19h30 Tour de table

20h30 Dîner

Jour 2 : Les clés de l'estime de soi

8h Petit déjeuner

9h - 13h Définir son objectif et apprendre à mieux se connaitre

13h30 Déjeuner

15h Temps libre -Balades

17h30 Atelier culinaire

Apéro et Dîner

Jour 3 : Être accepté

8h Petit déjeuner

9h - 13h Comment faire la paix avec Soi

13h30 Déjeuner

15h Temps libre -Balades

16h30 Yoga

18h Atelier culinaire

Apéro et Dîner

Jour 4 : Journée off

9h Petit déjeuner

10h Atelier culinaire

Tourisme Corse

Apéro et Dîner

Jour 4 : Poser ses limites

8h Petit déjeuner

9h - 13h Définir et poser ses limites - Apprendre à dire Non

13h30 Déjeuner

15h Temps libre -Balades - massages

17h30 Atelier culinaire

Apéro et Dîner

Jour 5 : Débriefing

8h30 Petit déjeuner

9h30 Debriefing du stage

11h Atelier culinaire

Jour 6 : Déjà le départ

Petit déjeuner

Journée libre avant départ

*Ce programme est donné à titre indicatif et pourra être modifié dans le planning mais pas dans le contenu.

LE LIEU

C'est dans un cadre naturel et exceptionnel que se déroulera le séjour.

Petit village de Balagne, Galéria est implanté en pleine nature qui insite au calme et à la détente.

Galéria en Balagne, Corse du Nord

Les villas

Villas mitoyennes dans le maquis avec piscines chauffées.

Chambre individuelle ou partagées avec salle de bain privée

S'Y RENDRE

Par bateau avec votre voiture : Ile Rousse à 1h ou Bastia à 2h

En avion : Arrivée Aéroport de Calvi

LE TARIF DU SEJOUR

À partir de

1290€

INCLUS

Les repas du dimanche 12 soir au samedi 18 matin
Le logement selon votre réservation
Les activités et ateliers cités au programme

NON-INCLUS

Transports et transferts jusqu'à Galéria
Dépenses personnelles

S'inscrire : cliquez ici

Paiement en plusieurs fois possible
Assurance annulation proposée et fortement recommandée

N'attendez plus !
Réservez votre séjour :

jennifermartin84@icloud.com

06 46 70 03 20

À très vite