



RÃ?GÃ?RATION â?? Avril 2024

Description

VOUS AVEZ VÃ?CU UN Ã?PISODE DE BURN OUT RÃ?CENT, ET VOUS AVEZ DU MAL Ã? RETROUVER VOTRE VITALITÃ? ET VOS CAPACITÃ?S COGNITIVES ET SENSORIELLES ?

Ce sÃ©jour est conÃ§u pour que vous fassiez un â??Resetâ?• complet , pour vous reposer, vivre sainement, rÃ©cupÃ©rer votre Ãnergie et vous rÃ©gÃ©nÃ©rer en profondeur.

Nous vous offrons lâ??occasion de vous dÃ©poser complÃ¢tement dans une bulle de bienveillance et dans un cadre idyllique de nature prÃ©servÃ©â?!

Venez profiter de notre cadre exceptionnel de nature et de toutes nos prestations bien-Ãªtre : massages, ateliers collectifs, yoga ou Qi Qong ou grandes balades en forÃ¤t, lâ??occasion de retrouver enfin votre boussole intÃ©rieure.

Nous assurons aussi le suivi du sÃ©jour pour que vous ne soyez pas seul(e) Ã votre retour, et que vous puissiez ancrer les bÃ©nÃ©fices de ce sÃ©jour trÃ¨s spÃ©cial.

A qui sâ??adresse ce sÃ©jour ?

Ce sÃ©jour est fait pour vous si vous Ãªtes en situation dâ??Ã©puisement professionnel ou en arrÃªt pour burn out, ou encore en convalescence suite Ã un burn out ou Ã une dÃ©pression.

Petit groupe de 8 Ã 10 personnes maximum

INCLUS dans votre sÃ©jour :

- **5 ateliers bien-être collectifs :** Balade sensorielle guidée en forêt, hypnose, art-thérapie, danse sensitive, chant méditatif
- **2 soins du corps d'1h** dans la semaine au choix : massages du monde, massage ayurvédique, shiatsu
- **5 cours de Yoga & relaxation profonde**
- La tisanerie à disposition et les petits «en-cas healthy»
- L'accès à la piscine chauffée
- Les plans de balade aux alentours
- Et la possibilité de profiter pleinement du château ou du gîte du village avec la vue imprenable sur les montagnes

Une journée type :

9h00 : Eveil corporel matinal : Commencez la journée par un temps d'alignement corps/esprit pour engager la journée de façon sereine et ancrée.

10h : activité en nature selon la méthode ou cercle de parole

Nous avons la conviction que la Nature est la première source de régénération. Aussi nous ironsons le plus souvent possible à son contact dès que la méthode le permet.

12h30 à 14h30 : repas sain et sieste ou repos

Il est primordial pour retrouver de l'énergie vitale d'apprendre à respecter ses besoins physiologiques (qualité de l'alimentation et du sommeil mais aussi à apprendre à respecter ses besoins physiologiques)

15h: Massage individuel ou séance de coaching individuel

En alternance pendant le séjour, vous pourrez bénéficier d'un temps individuel de qualité. Les soins du corps sont indispensables pour revenir à une conscience corporelle qui a parfois été mise à rude épreuve lors d'un burn out. Les séances de coaching individuel ont pour objectif de vous offrir un espace d'écoute empathique

16h: Pause Rien

Il est primordial aussi d'apprendre à ne rien faire quand on sort d'un Burn out. C'est la meilleure manière de recharger en profondeur ses batteries. Il sera toujours temps de se remettre en mode action. Ne pas sauter les étapes vous permettra de sortir par le haut de cet épisode douloureux.

17h à 19h : Atelier Bien-être

Durant deux heures, vous profitez de nos intervenants bien-être qui proposent différents ateliers : Art thérapie, biodanza, ou encore sophrologie, ou bain sonore de Bols tibétains ?!

20h30 : Yoga nidra ou repos ou soirée à thème

Nous vous proposons plusieurs soirées à thème en accès libre et chaque soir une petite séance de Yoga Nidra pour préparer une nuit de sommeil rparatrice.

Le Tarif de votre SÉJOUR :

Du 7 au 12 avril 2024 : 1660 euros TTC (y compris l'hébergement en pension complète aux chambres d'hôtes [Les Mille Bottes](#))

L'arrivée se fait le dimanche à partir de 18h, et la journée se termine le vendredi à 17h

Est compris dans le tarif : L'hébergement en gîte en pension complète, les 5 ateliers thématiques, 5 séances de yoga, 2 coachings individuels, 5 ateliers bien-être, 2 soins individuels de 1h30, les repas et boissons dans la journée.

Non compris dans le tarif : Prestations individuelles en sus (massages supplémentaires, séances de kinésio ou hypnose individuelle, ou ostéopathie)

En 2024, les autres dates et tarifs du séjour Régénération :

- **Du 14 au 19 Juillet 2024 : 1857 euros TTC** (avec Hébergement compris en pension complète au [Château de Rieucaz](#))
- **Du 4 au 9 août 2024 : 1857 euros TTC** (Hébergement compris en pension complète au [Château de Rieucaz](#))

Tags

1. burnout
2. développement personnel