

# VOTRE SÉJOUR I FEEL GOOD

MISE EN PRATIQUE DE  
LA MÉTHODE  
FRANCE GUILLAIN

NOUVELLE ÉDITION

*Avec un nouveau programme pour :*

*Accueillir les novices de la méthode et pour  
leur permettre d'en acquérir les fondements*

*ET*

*Pour celles et ceux qui ont déjà participé à nos  
précédentes éditions et qui veulent  
approfondir et découvrir d'autres piliers de la  
méthode*

**RENDEZ-VOUS  
DU 27 AU 29 SEPTEMBRE 2024  
3 JOURS 2 NUITS**



LES SÉJOURS

i feel good



\*good





## L'HISTOIRE DE CE SÉJOUR

Suite aux 4 premières éditions de cette retraite, j'avais envie de vous proposer un nouveau rendez-vous qui s'adresse en priorité aux participantes qui ont assisté aux premiers séjours et à des personnes novices de la Méthode.

Un rendez-vous qui nous permette d'avoir la joie de nous retrouver toutes ensemble, pour partager notre retour d'expérience sur la mise en pratique de la méthode, pour transmettre et partager à de nouvelles pratiquantes pour explorer plus en profondeur certains sujets et pour vous permettre de découvrir les autres piliers de la Méthode.

Un rendez-vous pour pratiquer à nouveau ensemble, pour célébrer ensemble vos victoires.

Je serai vraiment heureuse de vous y accueillir.





## POUR VOUS ACCOMPAGNER

### Delphine Drouin

Coach certifiée en santé et bien-être  
conférencière hygiéniste et animatrice  
de la méthode France Guillaïn

Je vous accompagnerai avec plaisir tout  
au long du week-end sur les ateliers de  
la méthode, sur les cours de yoga, de  
méditation et sur les ateliers de  
coaching.

J'aurai cœur à accueillir à nouveau :



Nelly de La petite graine de paradis,  
(tant demandée!) pour les repas et  
l'atelier de cuisine



Et Maison Kailash pour les délicieux  
massages de Marie et de son équipe



## Que retrouverez-vous dans le programme

- Nos Cercles de partage
- Vinyasa Yoga et Yin Yoga
- Ateliers pratiques autour de la Méthode France Guillain : Miam Ô Fruits, Miam Ô 5, les cures, les jeûnes, les 7 aliments précieux, les compléments alimentaires naturels
- Un cours de cuisine avec Nelly
- Méditation et respiration
- Temps libre : massage - marche - détente autour de la piscine
- Balade méditative dans l'Entre Deux
- Repas : Miam Ô Fruit, Miam Ô 5 et Brunch gourmand le dimanche
- Et un atelier surprise de développement personnel !





## LE LIEU

L'Echappée-Belle, de charmantes chambres d'hôtes pour nous accueillir avec simplicité et confort.

Situé aux abords du village artisanal de l'Entre-Deux, vous serez immergé dans un univers de bien-être tout à fait propice à la détente.

Vous profiterez également d'une piscine extérieure.

Les options de logement sauront s'adapter à vos souhaits :

Chambre simple salle de bain  
privative.

Chambre double avec lits séparés et  
salle de bain privative.



# FORMULE RÉSIDENTIELLE

Du 27 septembre à 15 heures  
au 29 septembre à 17 heures

- Hébergement
- Repas : Miam Ô Fruits, Miam Ô 5, collations, brunch
- Yoga : Pranayama, Méditation, Vinyasa, Yin yoga
- Ateliers sur le méthode
- Atelier de développement personnel
- Cours de cuisine
- Book avec les grands principes de la Méthode et avec les nouveaux apports de connaissance

Pas de prérequis

YOGA : *Tous niveaux - Débutant bienvenue*

**Chambre  
simple**

**590€**

**Chambre double  
(lits séparés)**

**560€**

MASSAGES NON INCLUS DANS LE PRIX

TARIFS :

30 MINUTES 45€

1 HEURE - 80€

LES MASSAGES SERONT À  
RÉGLER AUPRÈS DE  
MAISON KAILASH (CF  
BULLETIN D'INSCRIPTION)





## CELLES ET CEUX QUI EN PARLENT LE MIEUX...

"Merci pour cette parenthèse enchantée ! Une pause qui régénère la peau , remonte le moral et apporte de la douceur dans nos vies"

"Séjour qui m'a vraiment beaucoup apporté et en plus j'ai pu en constater les effets aujourd'hui même ! Je le conseille vraiment à tous ceux qui ont envie de s'offrir une belle pause dans un endroit magique avec Delphine qui est une femme exceptionnelle."

"un séjour bien être qui allie la découverte et des moments de partages. Le yoga et la méditation sont un plus qui permet de rythmer la journée et se sentir bien. La méthode Guillaïn est très agréable et facile à mettre en œuvre au quotidien. Elle permet de se redonner un coup de boost après le séjour pour faire attention à son alimentation et réintroduire des aliments sains et bons, parfois mis de côté."

"Delphine a été parfaite , programme très bien organisé qui nous a laissé du temps pour apprendre les différentes pratiques , le temps de se ressourcer et le temps d'échanger. Je remercie Delphine pour sa gentillesse et sa bienveillance ."



**MERCI À TOUS.TOUTES NOS PARTICIPANT(E)S DES ÉDITIONS PRÉCÉDENTES QUI NOUS ONT AIDÉ À CONSTRUIRE CETTE NOUVELLE RETRAITE**



**RETRAITE 27 AU 29 SEPTEMBRE 2024  
3 JOURS 2 NUITS**

Pour vous inscrire nous vous invitons à compléter le bulletin joint  
accompagné de votre acompte de 50%  
Le solde sera à régler 3 semaines avant le séjour

**delphine@betob.re**

**06 92 08 61 66**

**assistant@betob.re**

**06 93 02 94 03**

**WWW.BETOB.RE**

