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 SEPTEMBRE2024
3 JOURS 2 NUITS









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 X

Delphine Drouin

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

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





- 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.

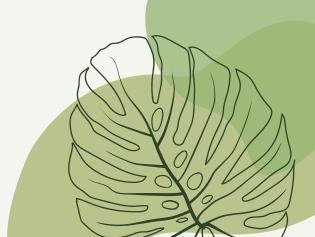
Situé aux abord du village artisanal de l'Entre-Deux, vous serez immergé dans un univers de bien-être tout à fait propice à la détente.

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 AUPRÉS 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 Guillain 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





