

ESCAPADES BIEN-ÊTRE PSYCHOLOGIES

DU 09 AU 11 AVRIL 2021

Retrouver la sérénité en soi

Maud Ankaoua

Écrivaine, coach et spécialiste du bonheur



DU 28 AU 30 MAI 2021

Yoga et méditation

Marion Vander Sype

Posturologue et relaxologue



DU 04 AU 06 JUIN 2021

Nos 7 Sources d'Énergie
et d'Abondance

Dr Sandra Huygen

Experte et Formatrice
en Médecines Énergétiques



DU 09 AU 11 AVRIL 2021

Retrouver la sérénité en soi

« En compagnie de Maud Ankaoua, écrivaine, coach et spécialiste du bonheur, partez pour un week-end de reconnexion à soi, Maud vous enseignera comment prendre le chemin du bonheur au quotidien, et, une fois celui-ci trouvé, comment être totalement en paix ! »



Maud
Ankaoua
Écrivaine, coach
et spécialiste du bonheur

PROGRAMME :

VENDREDI 09/04/21

- 12h00-12h30** Accueil à l'hôtel
12h30-14h00 Déjeuner au restaurant de l'hôtel
14h00-18h00 Rencontre avec Maud, présentation des objectifs du séjour ainsi qu'une première approche de la « Reconnexion à soi ».
Atelier pour se reconnecter à ses valeurs essentielles : 7 clés pour vivre au quotidien avec davantage de conscience, vivre la vie qui nous inspire, et pouvoir offrir la meilleure version de nous.
19h00 Dîner au restaurant de l'hôtel

SAMEDI 10/04/21

- 08h00-09h00** Petit-déjeuner au restaurant de l'hôtel
09h00-12h00 **Atelier** « Le bonheur est un chemin », le bonheur est un choix de vie qui passe par plusieurs étapes indispensables et qui nécessite d'arrêter de se préoccuper de ce que les autres pensent, de dépasser ses peurs et de retrouver son énergie
12h00-13h00 Déjeuner au restaurant de l'hôtel
13h00-17h00 Temps libre
17h00-18h30 **Atelier** « Poursuite de la quête du bonheur »
18h30-19h00 Moment de partage et retour sur les deux premiers jours du week-end
19h30 Dîner au restaurant de l'hôtel

DIMANCHE 11/04/21

- 08h00-09h00** Petit-déjeuner au restaurant de l'hôtel
09h00-11h00 **Atelier** « Au-delà du bonheur, la paix ! », Maud nous propose d'expérimenter à travers des enseignements, des expériences, et nous livre les clés pour retrouver la sérénité en soi.
11h00-11h30 Check-out
11h30-12h30 Maud poursuit les discussions sur la thématique du week-end
12h30-13h30 Déjeuner au restaurant de l'hôtel
13h30-15h30 Clôture du séjour avec une séance de questions/réponses
15h30 Fin du week-end et retour



BÉNÉFICES DU WEEK-END :

- Reprendre confiance en soi pour vivre heureux durablement
- Clarifier ses objectifs de vie
- Mieux gérer son mental et vaincre les peurs qui nous empêchent d'avancer
- Découvrir ce qui se cache derrière certaines émotions
- Intégrer le lâcher-prise et se faire confiance

ESCAPADES BIEN-ÊTRE PSYCHOLOGIES

HÔTEL **** MERCURE RAMBOUILLET RELAYS DU CHÂTEAU

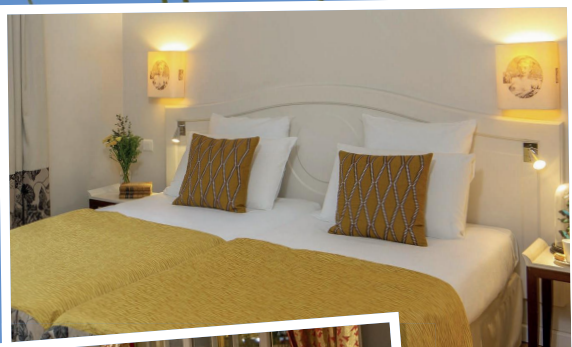
Place de la Libération - 78120 RAMBOUILLET

accessible en transports en commun depuis :

- Paris - 1h • Nantes - 3h15
- Bordeaux - 3h30 • Marseille - 5h



Situé au cœur de Rambouillet, Le Relays du Château, ancien relais de poste du XVI^{ème} siècle, dispose de chambres tout confort et d'un restaurant dont la carte a été élaborée par la cheffe Flora Mikula. Cet hôtel 4**** est un lieu idéal pour profiter pleinement de ces week-ends escapades bien-être.



MATÉRIEL À EMPORTER** :

- Un tapis de yoga
- Un ou deux coussin(s) / ou un zafu / ou un banc de méditation
- Une grosse paire de chaussettes bien chaudes pour la méditation
- Un plaid ou une petite couverture
- Des chaussures confortables
- Tenue décontractée pour les ateliers

**Pour les Escapades de mai et juin uniquement.

PRIX UNIQUE DU WEEK-END TOUT INCLUS* : **595€** par personne

*SONT COMPRIS :

- 2 nuits à l'hôtel 4* Mercure Rambouillet Relays du Château, en chambre double standard
- Pension complète du déjeuner du vendredi au déjeuner du dimanche
- 2 jours d'ateliers et de séances pratiques
- Les boissons (eau et café) lors du petit déjeuner et du déjeuner, (eau et vin) lors du dîner

*NE SONT PAS COMPRIS :

- Le trajet aller/retour pour Rambouillet
- Les boissons non citées ci-dessus pendant les repas, et les boissons hors repas
- Les visites payantes durant le temps libre
- Le supplément pour chambre single : 105€

INFORMATIONS ET RÉSERVATION :

Waouw
VOYAGES D'ÉPANOUISSEMENT

00 33 756 946 452 ou info@waouwtravel.be

« Si les mesures sanitaires en vigueur au moment du week-end ne permettent pas son maintien, celui-ci sera reporté.
Les personnes inscrites pourront choisir de conserver leur participation ou d'être intégralement remboursées du montant payé ».