

**Séminaire bien-être à la mer**  
Dans un mas provençal à Sanary-sur-Mer (Var)  
**Retrouver sa joie profonde**

3 jours - 3 nuits  
**Du jeudi 1<sup>er</sup> au dimanche 4 août 2024**  
Avec Maud Ankaoua



**Un temps pour se ressourcer, se connecter à soi et retrouver sa joie profonde**

*En pleine nature, au milieu d'arbres centenaires, face à la mer, le Mas des Oliviers vous accueille pour vous permettre un retour aux sources. En toute intimité, je vous invite à vous plonger au cœur de votre humanité pour retrouver le sens profond de votre être et de vos envies.*

*Je vous propose un voyage personnel, riche d'expériences qui me tiennent à cœur de vous partager.*

*Quatre jours de reconnexion avec soi, plongé(e) dans un groupe aux regards bienveillants et authentiques, durant lesquels vous vous offrez les moyens de vous sentir plus aligné(e) en phase avec vos projets et vos envies. Je partagerai avec vous les enseignements de mes livres : Kilomètre Zéro, Respire et Plus jamais sans moi que nous mettrons en pratique tout au long de ces quatre jours ensemble.*

*Un séjour plein de surprises, de rires, de dépassements, de découvertes, d'ouvertures pour retrouver votre joie de vivre et votre boussole.*

*Ne rêvez pas votre vie, vivez-la !*

*Offrez-vous des clés qui vous serviront à vous reconnecter à votre nature profonde pour vivre la vie qui vous fait vibrer.*

## L'hébergement

*Assis sur les hauteurs de Sanary dans le Var entre mer et vignes, le Mas des Oliviers vous accueille dans un écrin de verdure de plusieurs hectares. Ce lieu d'inspiration dans lequel j'ai choisi de m'installer est une oasis de bonheur, de tranquillité et de bien-être pour laisser émerger notre vraie nature.*

## La cuisine

*En toute authenticité, nous partagerons une de mes passions : la cuisine ! Nous dégusterons ensemble des plats familiaux et raffinés, privilégiant des produits locaux et régionaux.*

## Les temps d'apprentissage

*Nous sommes tous experts de notre vie, je n'ai rien à offrir d'autre que ce que je suis pour mettre à votre service, trente ans de développement personnel, de voyages, de rencontres avec des peuples différents et ainsi de partager des clefs et une philosophie de vie qui m'aident au quotidien à réaliser mes rêves.*

*Nous aborderons notamment la façon de poser des objectifs clairs, les freins et les peurs qui sabotent nos projets, les erreurs répétitives qui barrent notre route et les clefs pour garder le cap face aux découragements et aux chutes pour enfin prendre la bonne direction, celle qui s'harmonise avec vos aspirations profondes.*

## Tarifs - 2 formules

### ➤ Avec hébergement :

*Le tarif est de 1.490 euros par personne.*

*Ce prix inclut :*

- *Les nuits en chambre partagée (chambre double, triple ou quadruple)*
- *La pension complète (hors boissons)*
- *Les enseignements de Maud Ankaoua*

*Ne sont pas compris dans le prix :*

- *Le transport*
- *Les assurances*
- *Les dépenses personnelles*

### ➤ Sans hébergement :

*Le tarif est de 1.290 euros par personne.*

*Ce prix inclut :*

- *Les déjeuners et les dîners (hors boissons)*
- *Les enseignements de Maud Ankaoua*

*Ne sont pas compris dans le prix :*

- *Le transport*
- *Les petits-déjeuners*
- *L'hébergement*
- *Les assurances*
- *Les dépenses personnelles*

## Inscription

**Inscription à l'adresse : [seminaireavecmaud@gmail.com](mailto:seminaireavecmaud@gmail.com)**

En m'indiquant votre nom, prénom et numéro de téléphone et la date du séjour à laquelle vous souhaitez participer (aucune demande incomplète ne pourra être traitée)

- *Lors de votre inscription, il vous sera demandé le règlement intégral du séjour.*
- *Suite à votre inscription, vous recevrez toutes les informations et conseils pratiques.*

## Vos hôtes



### Maud ANKAOUA

Pour Maud, le bonheur est capital, c'est l'objectif absolu ! Elle cite en souriant Arnaud Desjardins « Il n'y a rien d'intelligent à ne pas être heureux ». Nous avons donc tous intérêt à l'être, il n'y a pas de vol à ça.

Conférencière, coach, et auteure, ses deux premiers romans *Kilomètre Zéro* et *Respire* ont déjà touché plus de 2 millions de lecteurs. C'est sa participation, son engagement, sa foi profonde en chacun d'entre nous pour qu'ensemble « nous puissions réaliser le monde auquel nous aspirons, un monde où chacun tient la main de quelqu'un d'autre pour l'aider à grandir, un monde meilleur où il fait bon vivre ensemble à chaque instant ».

Elle accompagne ses lecteurs à travers le monde pour leur faire découvrir et pratiquer les enseignements de ses livres.

« J'ai à cœur et j'ai hâte de partager avec vous mon expérience et d'écouter la vôtre ! À tout de suite, je vous embrasse fort ».

[www.maud-ankaoua.com](http://www.maud-ankaoua.com)



### Lydie LAUMAILLER

« Le futur a été créé pour être changé » dit Paulo Coelho.

Lydie est convaincue que nous sommes les propres artisans de notre vie, et que nous pouvons la façonner à tout moment et sans cesse, tout en gardant à l'esprit que tout est possible.

Tout au long de sa carrière de manager, elle a appris qu'affronter ses peurs et se libérer de ses croyances limitantes étaient déjà un premier pas vers l'épanouissement personnel.

Coach certifiée en PNL et hypnose, elle accompagne aujourd'hui des hommes et des femmes, afin de les aider à guérir de leurs blessures et à retrouver le chemin du bonheur.

[www.top-coach.fr](http://www.top-coach.fr)



### NOOK

Nook est le gardien du lieu en y ajoutant de sa personnalité !

On le nomme l'ourson parce qu'il en a l'apparence mais pas seulement !

Samoyède de 6 ans, il a tout d'une peluche qui s'exprime à travers un regard accueillant et tendre.

Il sera vous réserver un accueil particulièrement chaleureux.

*À très bientôt et en attendant prenez bien soin de vous ...*