

Se Ressourcer au Dauphin

« VOTRE VOYAGE HOLISTIQUE »

PROGRAMME DU

31 MAI, 01 ET 02 JUIN 2024

*Inscription au parcours avec places limitées

Votre parenthèse bien-être



avec Nicky thérapeute holistique,

Cherchez la cause dans l'esprit pour enlever les symptômes du corps

VENDREDI 31

21h : **Introduction au parcours et atelier du bouclier** pour mieux se connaître, à la salle Fleur de Pin

SAMEDI 01

9h30 : **Yoga dynamique** éveil en souplesse et respirations, au Rooftop

11h : **Conférence sur le Voyage holistique** « s'aimer » et « revenir à soi » à la salle Fleur de Pin

12h45: **Dégustation & saveurs** sous les paillotes

16h : **Yoga du Rire** Etre soi et lâcher prise à la salle Fleur de Pin *

18h : **Relaxation au Bol Tibétain** s, une expérience sonore à découvrir au Rooftop

21h : **La Nage avec les Dauphins**, « Lâcher ses peurs et planter des graines de confiance à la salle Fleur de Pin

DIMANCHE 02

9h30 : **Qi Gong**, au Rooftop *

11h : **Débrief sur le voyage**, Nicky répond à vos questions, suivi de **l'expérience de la Barque** « Se libérer d'une dépendance » à la salle Fleur de Pin

Ce week-end holistique a été créé pour vous permettre de **vous détendre, vous ressourcer, vous reconnecter à vous-même** tout au long de votre séjour au Dauphin.

Nous vous offrons ces ateliers et conférences, qui nous tiennent à cœur.

Des outils que vous pourrez mettre en pratique au quotidien.

Parcours offert lors de votre séjour au Dauphin, places limitées.

DÉTAIL DES ATELIERS



-  • **Atelier du bouclier** : Un atelier ludique pour mieux se connaître : comment je fonctionne ? quelles sont mes atouts, mes faiblesses ? Il s'agit d'apprendre sur vous-même. Vous êtes la personne la plus importante de votre vie et " se découvrir " est la clé pour vous permettre d'évoluer et réussir à être vous-même, à vous aimer.
-  • **Conférence sur le voyage holistique** : Un moment pour soi et pour revenir à soi. Nicky vous fait découvrir le monde holistique, ce monde intérieur qui est "en nous". Il s'agit de chercher la cause dans l'esprit pour enlever les blocages et les symptômes du corps. Des outils précieux qui vont vous permettre de vous libérer et de vous retrouver.
-  • **La Nage avec les Dauphins** : Vivez l'expérience d'un voyage hypnotique pour lâcher vos peurs et planter des graines de confiance. Laisser aller vos limitations et tout ce dont vous n'avez plus besoin, pour mieux accueillir et ancrer la confiance et l'abondance dans votre vie. *Pensez à prendre votre oreiller et une serviette.
-  • **L'expérience de la barque** : Faites le débrief du voyage avec Nicky qui répond à vos questions, suivi de l'expérience de la barque "Se libérer d'une dépendance" spécifique, un point sur lequel vous souhaitez travailler en particulier, pour vous sentir léger et serein, retrouver votre plein potentiel.
-  • **Yoga Du Rire** : "Rire rend heureux" constat d'un médecin Indien ! en activant votre hormone du bonheur : la dopamine, vous atteindrez relaxation, bien-être, joie et ce sont également vos muscles profonds qui travaillent.
-  • **Yoga dynamique** : Une séance de yoga qui peut être composée de salutation au soleil, postures debout, équilibre entre souplesse et tonicité pour renforcer vos appuis et trouver l'apaisement.
-  • **Qi gong** : Cette gym traditionnelle chinoise harmonise esprit et équilibre intérieur. Les séances d'initiation au « Qi Gong » animent le sourire intérieur par des mouvements lents, des postures et de la méditation pour vous apporter bien-être et sérénité.
-  • **Relaxation au Bol tibétain** : Laissez-vous transporter par le son des bols et leur pouvoir vibratoire lors d'une méditation.

Nous vous souhaitons un merveilleux parcours holistique et un agréable séjour au Dauphin, entouré de toute notre bienveillance

