

## Se Ressourcer au Dauphin

« VOTRE VOYAGE HOLISTIQUE »

PROGRAMME DU

13, 14 ET 15 SEPTEMBRE 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 13

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

#### SAMEDI 14

9h30 : **Marche Nordique**, rdv à la réception

11h : **Préparation à l'ascension du Voyage Holistique**, trouver ses ressources, trouver son objectif, à la salle Fleur de Pin

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

16h : **Pilates**, enchaînement d'étirements lents et précis, travailler les muscles en profondeur et se relaxer, au rooftop \*

18h : **Balade et découverte des Jardins**, rdv à la réception

21h : **Randonnée Spirituelle**,  
« Lâcher ses peurs et planter des graines de confiance à la salle Fleur de Pin

#### DIMANCHE 15

9h30 : **Tai Chi Eventail**, art martial chinois de précision développant la puissance corporelle par une concentration remarquable, en salle fleur de Lune \*

11h : **Débrief sur la Randonnée**, Nicky répond à vos questions, suivi de **la séance de l'échelle** « Se libérer d'une dépendance » à la salle Fleur de Pin

Ce week-end holistique - niveau 2 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 drapeau :** Un atelier ludique pour mieux se connaître : connaître vos souhaits les plus profonds et vos ressources. 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.



**Préparation à l'ascension :** 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 lors de l'ascension.



**Randonnée spirituelle vers l'ascension :** Vivez l'expérience d'un voyage hypnotique, partez en randonnée avec Nicky afin de planter votre drapeau de confiance en haut de la montagne. Délaissez vous de vos poids et tout ce dont vous n'avez plus besoin, afin de grimper au sommet et accueillir l'abondance dans votre vie. \*Pensez à prendre votre oreiller et une serviette.



**L'expérience de l'échelle :** Faites le débrief du voyage avec Nicky qui répond à vos questions, suivi de l'expérience de l'échelle "Se libérer d'une dépendance" connaître ses blocages et les dépasser afin de passer à la marche supérieur, pour vous sentir léger et serein.



**Pilates :** Travaillez en profondeur vos muscles, grâce à des étirements lents, fluides et précis et la connexion à votre respiration, aligner le corps et l'esprit, massage des organes internes, améliorer ses postures au quotidien etc.



**Taï Chi Eventail :** La pratique de l'éventail développe l'acuité des sensations, le corps et l'éventail ne font qu'un, ainsi l'ouverture de l'éventail n'est que l'expression de l'énergie véhiculée par tout le corps.



**Marche nordique :** De bon matin, pratiquez la marche nordique , un rythme accéléré en plein air afin de vous aérer l'esprit et vous vider la tête.

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

