

Se ressourcer physiquement et psychiquement

Une étape essentielle pour retrouver équilibre, sens et énergie au travail

Cure Thématique

POURQUOI ?

- ✓ Prendre du recul.
- ✓ Se ressourcer physiquement et psychiquement.
- ✓ Se déconnecter du travail / des activités.
- ✓ Se recentrer sur ses besoins et envies.
- ✓ Se revitaliser.
- ✓ Favoriser les prises de conscience.
- ✓ Mettre en place un programme de changement pour aller vers plus d'autonomie, de liberté et de responsabilité.

DUREE

5 jours

TARIF

1500 € TTC

Facilités de paiements possibles

*Repas et hébergement à proximité
Contactez-nous pour en savoir plus*

L'objectif de cette cure est de vous aider :

- 🕒 **À rebâtir votre intégrité physique, émotionnelle et psychique**
- 🕒 **À regagner la liberté et l'envie d'entreprendre**
- **En vous permettant de vous reconnecter à vos besoins**
- **En vous aidant à revisiter et réactiver vos propres ressources**
- **En vous offrant les outils pour retrouver votre équilibre physique et psychique et pour mieux équilibrer votre vie personnelle et professionnelle**

Programme



- 1 entretien individuel d'accueil pour clarifier les difficultés rencontrées, cibler plus précisément les soins et établir l'accompagnement adapté à votre cure.
- 2 tests de chromothérapie et 2 tests d'holopsonie pour mettre en évidence vos besoins et blocages du moment.
- 10 séances de chromothérapie + holopsonie pour dynamiser, équilibrer, stimuler et/ou se détendre selon les besoins.
- 4 séances d'éveil corporel (méthode Nadeau et 5 tibétains) pour relancer l'énergie et reconnecter son corps en conscience.
- 3 massages d'une heure pour se détendre, stimuler les méridiens, relancer l'énergie vitale.
- 1 séance d'enveloppement à l'argile rouge / totum d'olives sur lit de flottaison pour se relaxer, drainer les toxines et re-minéraliser la peau.
- 5 séances de temps libre au SPA pour se détendre, activer la circulation, évacuer les toxines.
- 2 séances d'art et danse thérapie pour se centrer sur soi, revisiter ses ressources et aspirations.
- 1 séance de rebirth (respiration active)
- 2 séances de magnétisme pour aider à évacuer douleurs, angoisses et stress.
- 5 séances de bol d'air Jacquier pour améliorer l'oxygénation du sang, se dynamiser, accélérer la récupération.
- 1 séance d'accompagnement de type 'coaching' pour s'exprimer, repérer ses fragilités, ressources et aspirations.
- 1 entretien et bilan en fin de cure.

Infos

Une alimentation allégée est conseillée durant votre séjour pour mettre l'organisme au repos, éclaircir les idées et optimiser les bienfaits des soins. Nous vous apporterons soutien et conseils dans ce sens. Des soins de détoxination peuvent s'ajouter au programme si vous le souhaitez. Au-delà de la cure, nous vous conseillons de vous projeter sur une stratégie par étapes :

- 🕒 Engagements individuels suivis dans le temps.
- 🕒 Programmation de séances d'accompagnement / coaching après la cure.