



**ENEZ VOUS RÉAPPROPRIER  
VOTRE CORPS, APPRENDRE À  
L'AIMER ET À LE COMPRENDRE**

## **Un week-end de reconnexion Dans un lieu d'exception**

Château de Mornay  
216 Route de Ribemont Mornay  
17330 Saint-Pierre-de-l'Isle



**3 professionnelles  
du bien-être  
pour vous accompagner**

AVEC LA PARTICIPATION  
D'UN CHEF CUISINIER





## Les thérapeutes

**Floriane Faidy**, praticienne en hypnose et PNL, spécialiste de la reconstruction de l'image de soi.

**Audrey Geoffroy**, sophrologue, reflexologue palmaire et praticienne en EFT

**Valérie Mège**, hygiéniste naturopathe, praticienne en chi nei tsang, ostéothérapie, ventouses traditionnelles. Auteure et conférencière

LE RAPPORT AU CORPS, L'IMAGE DE SOI, ONT UNE PLACE IMPORTANTE DANS L'EXISTENCE.

VENIR LORS D'UN WEEK-END, APPRENDRE À REDEVENIR ACTEUR DE SON BIEN -ÊTRE, EN RÉHABITANT SON CORPS DE FAÇON SAIN ET AIMANTE, EST LE THÈME DE CE SÉJOUR.

DANS UN LIEU REMARQUABLE, VENEZ VOUS RESSOURCER AFIN DE DECONNECTER DU SUPERFLU ET DE VOUS RECONNECTER À VOTRE ESSENTIEL, LOIN DES SOLlicitATIONS DU QUOTIDIEN.



## Tarif

### PAR PARTICIPANT(E)

Du samedi 10 septembre 10h  
au dimanche 11 septembre 16h

\*

290 euros ttc

Ce prix inclus toutes les prestations,  
les repas et collations

\*

Accompagnement, alimentation, jus et  
infusions, méditation, sophrologie,  
randonnée, atelier aromathérapie et  
phytothérapie

\*

Les repas et collations seront animés  
par Valérie, hygiéniste naturopathe et  
réalisés par un chef cuisinier Mr  
Guilbot Alain



### HÉBERGEMENT SUR PLACE AU CHÂTEAU

En chambre individuelle ou partagée,  
sanitaire individuel, salle de sport  
petit déjeuner inclus

Chambre individuelle 75 euros

Chambre partagée 50 euros

## PROGRAMME DU SÉJOUR

Le programme peut être modifié à tout moment par l'équipe encadrante en fonction de la météo, ou tout autre évènement inattendu.

10 participants minimum, pour le maintien du week-end bien-être. 90 euros d'arrhes sont à verser à la réservation, si c'est par chèque, il sera à établir à l'ordre de l'association SANTalliées.

La nuit comprenant le petit déjeuner, sera à régler auprès du château de Mornay, vous pouvez arriver la veille si vous le souhaitez. Contactez Sandra au 06 72 73 38 76

### **Samedi**

#### **Accueil à 10h**

Nous vous recevons, ensemble, dans la joie, la bonne humeur et la bienveillance. Vous prendrez vos quartiers dans vos chambres.

Nous nous présenterons individuellement, puis la feuille de route du week-end, dans le sublime jardin, si le temps le permet, afin que vous puissiez déjà déconnecter, et profiter du cadre.

Nous serons à l'écoute de vos attentes.

#### **11h30** préparation du déjeuner ensemble ( avec l'aide précieuse d'un chef cuisinier)

Ce moment de partage, sera l'occasion pour Valérie de vous expliquer, l'alimentation santé, vivante, en conscience et également :

- Les vitamines et minéraux
- Les dangers du sucre, additifs, etc...
- Les croyances liées à certains aliments

#### **12h30/14h**

Repas partagé, pendant lequel nous échangerons sur vos questionnements.

#### **14h/16h**

Vous découvrirez comment l'hypnose et la PNL peuvent vous aider à sortir de vos perceptions et croyances limitantes. Floriane vous aidera à reconstruire l'image que vous avez de vous et à vous révéler avec toutes vos compétences et qualités. Exercice pratique.

### **16h/17h**

Collation animée par Valérie, car cette petite pause n'est pas réservée qu'aux enfants! Elle peut être saine et équilibrée. Moment de plaisir et de gourmandise assuré.

### **17h/18h**

Vous pratiquerez une séance de sophrologie en plein air avec Audrey, qui vous permettra de lâcher prise et vous ressourcer, au pied d'un arbre magnifique de 400 ans.

### **18h/19h**

Temps libre, vous pourrez continuer de savourer la douceur d'une fin de journée, dans le parc, ou faire une séance de sport, c'est votre choix.

Pendant ce temps là, notre cuisinier nous préparera un délicieux pique nique pour la suite du programme.

### **19h/21h30**

Vous partirez explorer les environs, au gré d'une balade, accompagné(e) de nous 3. Nous ferons une marche, animée par Floriane, qui vous permettra de vous inspirer avec les éléments qui vont vous entourer ,les mots qui vont vous parler .

Une marche pleine de sens où la nature dévoile ses trésors.

Nous pique niquerons au bord de l'eau

**De retour sur site, soirée échanges et temps libre**

## **Dimanche**

### **8h30/10h**

Exercice de respiration, tableau de visualisation, cohérence cardiaque, dans le parc, si le temps le permet.

### **10h/12h**

Valérie vous proposera un atelier aromathérapie et phytothérapie, afin que vous ayez des "outils" pour vous chouchouter, de manière naturelle.

Elle vous présentera également les fleurs de Bach, qui peuvent être d'une grande aide, émotionnellement.

### **12h/14h**

Notre cuisinier nous proposera un buffet déjeunatoire cru (jus, brochettes, verrines, tips, sauce), et Valérie vous expliquera les vertus de l'alimentation vivante.

### **14h/15h30**

Audrey animera un dernier atelier en sophrologie pour parfaire tout ce que ce week-end magnifique vous aura apporté. Nous prendrons une collation, afin de faire le point sur votre séjour.

### **Départ 16h**