



Mas de 
l'Oulivié
Les Baux-de-Provence

**Relaxation et Voyage vers Soi
dans les Alpilles**

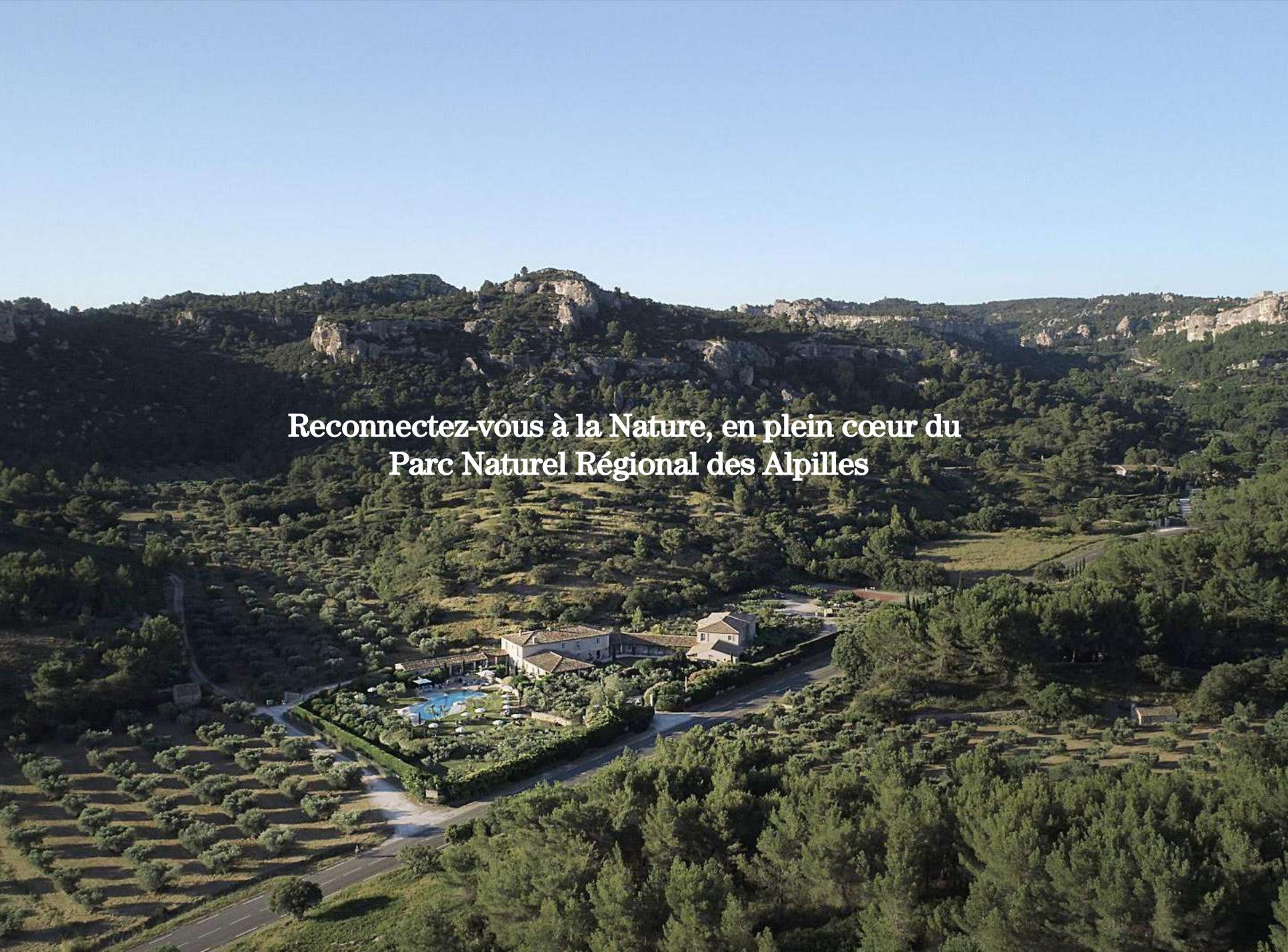
DATE : 25-27 OCTOBRE 2024

TYPE EVENEMENT :
Retraite en développement personnel

PARTICIPANTS : 10 personnes

CONTACT : Sophie Grégoire
Sophieanna.gregoire@gmail.com

HOTEL ****

An aerial photograph of a resort nestled in a lush, green valley. The resort features a large, rectangular swimming pool with a blue interior, surrounded by a paved deck and lounge chairs. Several large, light-colored buildings with terracotta roofs are situated around the pool. The resort is surrounded by dense forests of tall pine trees and rolling hills with scattered trees. In the background, there are rocky, forested hills under a clear blue sky. The overall scene is peaceful and scenic, highlighting the natural beauty of the region.

**Reconnectez-vous à la Nature, en plein cœur du
Parc Naturel Régional des Alpilles**

**Nous avons choisi un Hôtel aux fortes valeurs
environnementales**

**Qui valorise le Patrimoine Local,
favorise les circuits courts
et limite l'impact de son activité sur l'environnement**





Sophie vous guidera durant **deux jours de relaxation et découverte de soi**, avec la participation d'Anne-Sophie pour une balade aromatique en pleine conscience dans les Alpilles !



Vous y explorerez également des **techniques que vous pourrez rapatrier dans votre quotidien pour plus de joie, bien-être et alignement.**



Nous partons deux jours hors de nos quotidiens, pour nous recentrer, nous ressourcer, nous reconnecter avec notre essence interne et pour découvrir des pratiques que nous pourrons continuer à utiliser au jour le jour.

NOS OBJECTIFS ?

- ✓ S'explorer plus en profondeur
- ✓ Se détendre, se ressourcer
- ✓ Acquérir des techniques de bien-être à remporter chez soi
- ✓ Se sentir plus ancré, et plus dans sa puissance personnelle



PROGRAMME

Deux options vous sont proposées : arrivée le vendredi soir ou le samedi matin.

Les deux options tarifaires seront exposées en fin de document.



Vendredi soir :

- Arrivée, dîner informel à l'hôtel.
- Premier partage sur nos intentions pour ce séjour.
- Travail simple sur l'émotion « centre » & identification de notre carte « clé » pour le séjour.

PROGRAMME

Samedi: Journée Lune « Je reçois »



Matin :

- **Découverte de notre Chemin de Vie Individuel (Numérologie)**

Comment notre date de naissance peut-elle nous renseigner de manière très simple sur les **piliers de notre personnalité et nos principaux moteurs** ? Une façon **directe et rapide** d'en apprendre plus sur soi-même !

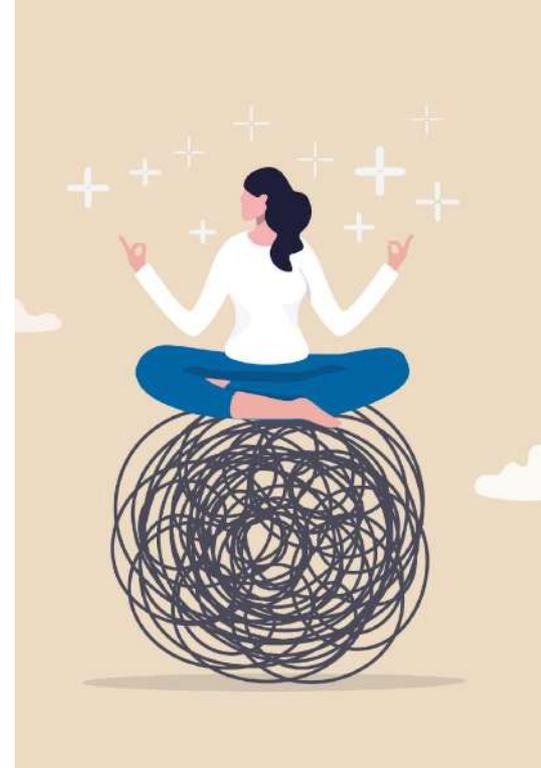
- **Cercle de Paroles**

Déjeuner au Mas

Après-midi :

- **Initiation à l'Auto-Hypnose**

L'hypnose est un **état naturel, modifié de conscience**, qui nous permet d'accéder en **autonomie à nos ressources intérieures**. Cette technique part du principe que notre inconscient possède les réponses ! **L'hypnose peut nous soutenir dans de nombreuses aires de nos vies et sur de multiples problématiques**. Nous nous initierons à l'autohypnose et découvrirons comment utiliser cette technique aisément **dans notre quotidien**.



PROGRAMME

Samedi: Journée Lune « Je reçois »



Soirée : Dîner convivial dans un restaurant en extérieur (proche hôtel).

Dimanche: Journée Soleil « J'agis »



Matin : Balade aromatique dans les Alpilles avec Anne-Sophie

Déjeuner au Mas



PROGRAMME

Dimanche: Journée Soleil « J'agis »



Après-midi :

- **Rituel d'écriture Thérapeutique & Créative**

En partant d'une **amorce**, nous utiliserons l'écriture pour exprimer nos **ressentis, souhaits et intentions**. L'écriture est un magnifique outil qui permet de se rapprocher de notre cœur et de créer sur la base d'une matière que nous possédons, nous-mêmes ! Nous n'avons besoin de **rien d'autre que de notre histoire, ou notre émotion du moment**, et notre cœur pour écrire. L'écriture pratiquée ainsi est « **alchimique** » : une émotion ou un ressenti, quel qu'il soit peut devenir quelque chose d'artistique, de métaphorique.

- **Atelier Créatif en Pleine Conscience**

Nous ressortirons de cette retraite avec une petite création que nous garderons. Elle symbolisera notre intention, notre désir du moment. **Cet objet prendra le pouvoir que nous lui donnerons : il s'agit de créer avec intention.**

- **Relaxation & Méditation**

Nous partagerons une séance de relaxation basée sur la **respiration en 4 temps**, où nous ferons le point en cercle et en nous-mêmes sur toutes les découvertes et transformations du weekend !





Toutes et tous sont bienvenu(e)s à cette retraite. Aucun prérequis n'est nécessaire. Vous n'avez absolument pas besoin de connaître la méditation ou de pratiquer l'écriture par exemple. Apprendre à mieux se connaître, s'offrir un espace de ressourcement ou renforcer sa confiance en soi sont des motifs fréquemment rencontrés lorsque les gens participent à nos événements. Tout simplement, cet espace est pour vous si vous en ressentez l'appel. Afin de créer un environnement intime, nous limiterons à 10 le nombre de places pour ce weekend.



HEBERGEMENT

En chambres Caractère

Qu'elles donnent sur les Alpilles, la piscine ou sur le magnifique jardin paysagé,

Les Chambres Caractère, situées au premier étage pour la plupart, possèdent chacune leur propre identité.



Equipement : Superficie de 20m², lit Twin ou Grand lit, douche ou baignoire, café et infusion à disposition.

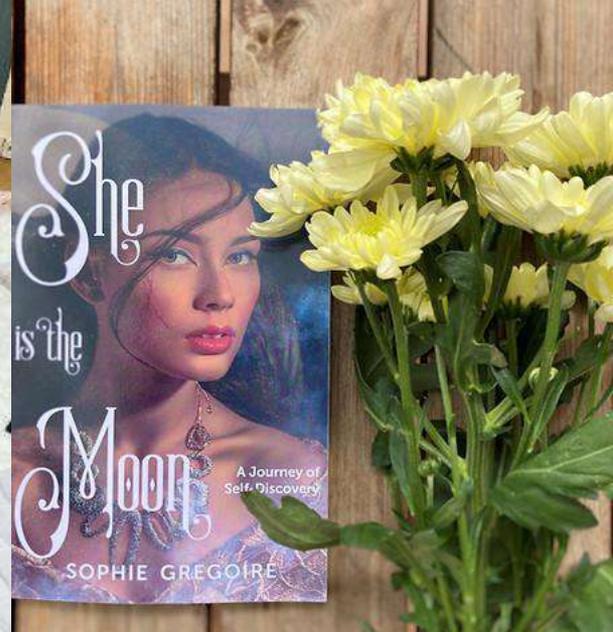
Petit-Déjeuner du Mas, servi à table et élaboré à partir de produits locaux



RESTAURATION

Dégustez une cuisine élaborée avec des produits locaux et de saison.

Le chef de cuisine, Yannick Martin, met en valeur les spécialités du Parc Naturel Régional des Alpilles en proposant des suggestions qui s'inspirent des produits provenant des producteurs locaux.



NOS INTERVENANTS

SOPHIE GREGOIRE

Sophie est initialement issue du monde de l'entreprise et plus précisément du conseil en stratégie et management. A 29 ans, elle ne se sent plus alignée avec son travail et décide de chercher un sens, une mission, un travail en service aux autres et plus proche de l'émotionnel.

Après de longs séjours au Cambodge en mission humanitaire, elle se reconvertis progressivement dans le monde du développement personnel et de l'écriture. Elle reçoit aujourd'hui à Toulouse en tant que coach, hypnothérapeute et spécialiste des mémoires du vécu intra-utérin et péri-natal, et travaille également avec une clientèle internationale en séances ou retraites. Sophie réalise également des formations à l'hypnose et l'auto-hypnose et anime régulièrement des cercles de femmes.

Sophie a écrit deux ouvrages « She is the Moon » et « 365 Golden Days », et travaille aujourd'hui à la publication d'une anthologie avec 35 autres femmes autour de la puissance du féminin, « Becoming You: How Women Reclaim Their Power ».



ANNE-SOPHIE LEMAIRE

Anne-Sophie a toujours été une passionnée d'herboristerie et de l'univers des plantes. Après 10 ans d'exercice en tant que médecin généraliste, elle a décidé de se consacrer à son amour pour les plantes médicinales. Fille de pharmaciens, elle a grandi dans un univers où végétaux et santé sont liés. Elle décide de se spécialiser en santé naturelle et ajoute plusieurs cordes à son arc : formation en herboristerie, DU d'aromathérapie et diplôme de médecine environnementale. Parallèlement, elle continue de se former en botanique et en phytothérapie avec des passionné(e)s de plantes. Au travers de Phytopause, elle propose des ateliers découverte et des formations pour partager des connaissances autour des plantes et rendre chaque individu acteur de sa santé. Elle a également écrit deux ouvrages pratiques « Prendre soin de sa peau au naturel » et « Les tisanes de l'herboriste ».



CONDITIONS TARIFAIRES

OPTION 1

Arrivée le vendredi soir: tarif incluant les deux nuits sur place en chambre individuelle, le diner du vendredi soir, les deux petits-déjeuners, les deux déjeuners midi et l'ensemble de la retraite – le tarif n'inclut pas le diner du samedi soir.

TARIF : 899€

OPTION 2

Arrivée le samedi matin: tarif incluant une nuit sur place en chambre individuelle, le petit déjeuner du dimanche, les deux déjeuners midi et l'ensemble de la retraite – le tarif n'inclue pas le diner du samedi soir.

TARIF : 649€

Conditions de réservations et d'annulation :

- Un acompte de **30% du montant total est demandé à l'inscription et à régler avant le 9 Août 2024 auprès de Sophie GREGOIRE** (par virement). L'inscription ne sera pas prise en compte sans versement de l'acompte.
- Le reste du solde sera à régler pour le **20 septembre 2024**.
- En cas **d'annulation avant le 20 septembre**:
 - ✓ la moitié de l'acompte (30%) est conservée à titre d'indemnité et l'autre moitié restituée au client.
- En cas **d'annulation après le 20 septembre**: le montant total du séjour est conservé.
- Si les formateurs sont contraints d'annuler l'événement, l'intégralité des acomptes sera restituée aux clients.

Date

Signature

Contact pour l'inscription:

Sophie GREGOIRE

0661470098 – sophieanna.gregoire@gmail.com