Week-ends BienDansSaSaison

*Une parenthèse pour **déposer** le trop-plein, retrouver **votre rythme** et entrer dans la saison avec **plus d'énergie**, de **douceur** et de **clarté**.*

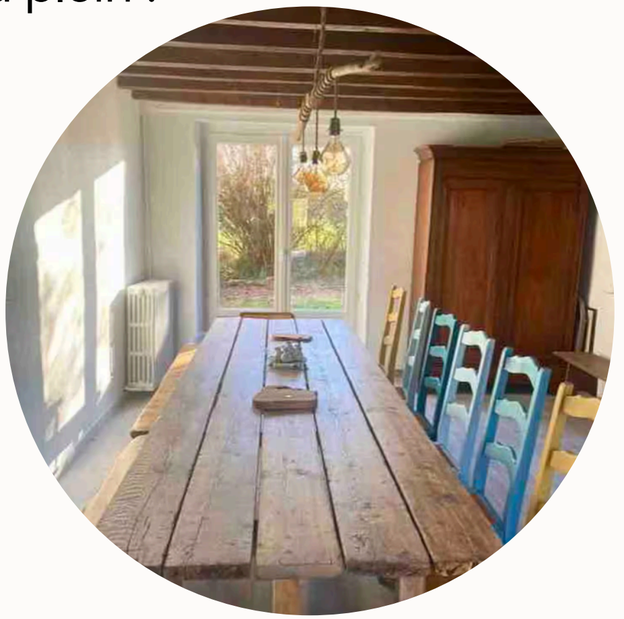
Descriptif

Et si préparer sa saison pouvait tout changer ?

Et si vous pouviez aborder chaque saison avec une **énergie rechargée** et des **clés pour la maintenir** ?
C'est la proposition de ces week-ends.
Dans un quotidien souvent trop rempli, ces mini-séjours sont conçus pour vous offrir une **bulle hors du temps** pour déposer le trop-plein et trouver des ressources pour être BienDansSaPeau quelle que soit la saison.
Un moment pour expérimenter et apprendre en douceur des clés qui vont vous porter pour les mois qui suivent.
Exercices doux, cuisine, temps de transmission et d'échange, de rire et d'olfaction... tout est pensé pour vous choyer tout en vous donnant des solutions simples.

Approche

Maintenir son énergie au fil de l'année en prenant soin de sa nourriture, de son corps et en lien avec ses ressentis avec la capacité de les écouter... ça peut paraître un défi inatteignable.
Notre proposition c'est de vous accompagner, un pas après l'autre, simplement, pour que vous le fassiez au mieux, même quand le quotidien est déjà plein !



Se détendre

Apprendre à se réguler

Savoir cultiver son énergie

Se nourrir sainement

Souffler

Se ressourcer

Conçus pour recharger les batteries

Une maison confortable pour **cuisiner** simplement et redécouvrir des recettes gourmandes adaptées à nos besoins **en fonction de la saison**.

Des ateliers de **mouvement doux** pour **soutenir son énergie** et savoir la cultiver selon les principes du Qi Gong.

Des temps de **parole**, d'**écoute** et d'**olfaction** pour **se déposer** et vider les valises quand elles sont trop pleines.

Des moments pour **rire**, **jouer**, flâner et retrouver quelques temps l'insouciance de l'enfance.

Pour vous accompagner

Assez jeune, j'ai eu cette quête de comprendre comment alimentation et émotions se répondent. J'ai commencé à le développer avec mes premiers pas en naturopathie. Et depuis, j'ai étudié, observé, expérimenté beaucoup pour arriver moi-même à être bien dans ma peau.
C'est ce concentré d'expérience que j'ai envie de vous transmettre au fil des week-ends :

- Comment notre alimentation peut nous permettre de nous soutenir au mieux (selon les principes de la naturopathie et de l'alimentation en Médecine chinoise).
- Quelle émotion domine selon la saison, comment cela m'affecte, comment j'accepte d'être touché.e et comment je me régule.
- Et, bien sûr, comment je soutiens mon énergie au fil de l'eau grâce à notre intervenante.

Pour vous accompagner

Abir Koubaissi est certifiée de la FAEMC en QI Gong, 15 ans d'expérience, diplômée en Tai Chi thérapeutique et certifiée en Yoga de rire.
Le Qi Gong et le Taï Chi appartiennent aux arts énergétiques et martiaux chinois. Ils s'inscrivent pleinement dans l'optique de soutenir la circulation de l'énergie vitale en fonction des saisons.
Lors de ces week-ends, vous pouvez :

- Apprendre à réaliser des mouvements qui harmonisent le corps et l'esprit en fonction de la saison, dans la détente et dans la lenteur.
- Être à l'écoute de votre corps, de son énergie, en contact avec la nature.

Et nous vous proposons aussi des moments très joyeux et lumineux autour du yoga du rire !

Ce week-end est fait pour vous si ...

- Vous êtes sensible, curieux.se, conscient.e que votre état de bien-être est en lien avec votre assiette, votre hygiène de vie, votre capacité à réguler votre stress et vos émotions.
- Vous êtes intéressé.e par la cuisine et vous cherchez à vous nourrir au mieux sans en faire votre préoccupation majeure.
- Vous aimez partager, échanger, rire, découvrir, respirer...
- Vous cherchez des moments pour vous ressourcer et vous extraire d'un quotidien qui défile.
- Vous aimez apporter de l'harmonie dans votre assiette comme dans votre vie.

Nul besoin d'avoir des compétences ou aptitudes particulières...

Ce week-end n'est pas fait pour vous si ...

... vous cherchez un séjour sportif intensif, une prise en charge thérapeutique individuelle, une chambre seule garantie, ou un accompagnement médical/nutritionnel personnalisé.

Ce qu'il faut savoir

Les repas

- L'alimentation est végétarienne avec des aliments bio, de saison et au maximum locaux.
- Nous préparons une partie des plats ensemble et je cuisine à l'avance le reste.
- Elle respecte majoritairement des principes naturopatiques et de médecine chinoise.
- A l'inscription, vous remplissez un dossier pour que je tienne compte de vos allergies et intolérances.

Les activités

Ce sont des propositions conçues pour vous aider sur différents plans, vous pouvez choisir de passer certaines activités pour vous reposer. Les temps de partage sont à privilégier.

Le logement

- Choisi avec soin pour son confort, il est en région parisienne, facilement accessible.
- Pour le premier week-end au moins, il est situé à Verdelot, dans la vallée du Morin, à 1h15 de Sucy en voiture.
- Une réunion de présentation quelques semaines avant le week-end permettra notamment d'organiser un covoiturage.

Les chambres

- L'hébergement se fait en chambres partagées, dans des lits simples.
- Nous privilégions les chambres de 2 personnes lorsque le lieu le permet.
- La répartition est faite avec attention, en tenant compte autant que possible des besoins de chacun.e.

Aperçu du programme

Le rythme permet d'**alterner mouvement**, **transmission**, **cuisine**, **intégration** et **repos**. Vous n'avez rien à organiser : vous pouvez simplement **vous laisser porter**.

Vendredi

- Accueil entre 18h et 19h30 Présentation du lieu et attribution des chambres
- 20h : Dîner
- 21h-22h30 : voyage olfactif et temps de parole libre pour se déposer après la semaine

Samedi

- 7h45-8h45 : pratique du Qi Gong
- 9h-10h : petit-déjeuner
- 10h30-11h : présentation du cahier de recettes fourni
- 11h-12h : temps pour cuisiner ensemble
- 12h-13h : temps d'échange sur les orientations alimentaires proposées en fonction de la saison
- 13h15-14h15 : déjeuner
- 14h30-15h30 : marche tranquille ou temps libre
- 16h-16h45 : yoga du rire
- 17h-19h30 : atelier régulation émotionnelle selon la saison
- 20h : dîner
- 21h : cercle de parole

Dimanche

- 7h45-8h45 : pratique du Qi Gong
- 9h-10h : petit-déjeuner
- 10h30-11h15 : explication sur les exercices de Qi Gong en soutien de la saison
- 11h30-12h30 : temps pour cuisiner ensemble
- 12h30-13h : comment manger sainement selon la saison sans se compliquer – idées menus
- 13h15-14h15 : déjeuner
- 14h30-15h : temps libre ou réveil énergétique
- 15h-17h : choix d'une huile essentielle pour accompagner la saison et temps de clôture

Chaque activité est proposée comme une invitation. Vous restez libre d'écouter votre rythme, tout en étant accompagné.e dans un cadre structuré.

Pourquoi ce week-end est différent ?

- Une approche **saisonnière** : alimentation, pratique énergétique, émotions et rythme du vivant.
- Une **cuisine concrète** : on prépare ensemble des recettes simples à refaire.
- Une **régulation émotionnelle** accessible : pas seulement parler de ses émotions, mais apprendre à les ressentir et les apaiser par des approches **sensorielles**.
- Un petit groupe limité à 12 personnes.
- Un cadre qui permet de se déposer sans être livré.e à soi-même.

Vous repartez avec...

- Le ressourcement lié à une **vraie coupure** de 48 h dans un cadre naturel et soutenant.
- Des **pratiques simples** de Qi Gong adaptées à la saison.
- Des **repères concrets** pour ajuster votre alimentation selon la saison.
- Un **cahier de recettes** pour refaire facilement les préparations chez vous.
- Des **outils** de régulation émotionnelle simples à réutiliser.
- Une huile essentielle choisie pour accompagner votre saison.
- L'expérience d'un **petit groupe** chaleureux et bienveillant.
- Des **idées de menus**, de collations et de **routines** pour prolonger les bénéfices au retour.

Modalités pratiques

Tarif : 450 € tout compris

Ce tarif inclut :

- 2 nuits en hébergement partagé dans une maison confortable.
- Tous les repas végétariens, bio, de saison, collations et boissons chaudes.
- Les ateliers cuisine et alimentation saisonnière.
- Les pratiques de Qi Gong.
- Les ateliers de régulation émotionnelle et d'olfactothérapie.
- Le yoga du rire.
- Le matériel pédagogique.
- Le cahier de recettes.
- Les huiles essentielles utilisées pendant le séjour.
- L'accompagnement par 2 intervenantes.

Dossier d'inscription à récupérer auprès de Frédérique
0686880701 / frederique@gemme-nature.fr

Inscription

Ce week-end est limité à 12 places.
Il est maintenu à partir de 8 inscriptions.

Comment s'inscrire :
Si vous êtes intéressé.e, vous demandez un formulaire d'inscription.

- Acompte de 250€ encaissé à l'inscription.
- Solde de 200€ encaissé 3 semaines avant le week-end.

L'inscription sera effective quand vous aurez retourné le formulaire rempli et signé et donné les 2 chèques.
N'hésitez pas à revenir vers nous si vous avez des questions.

Conditions d'annulation (de votre fait) :

- Plus de 2 mois avant le stage : acompte reportable sur un autre stage.
- Entre 2 mois et 3 semaines : acompte perdu.
- À moins de 3 semaines : totalité de la somme exigible.

Réservez dès maintenant vos parenthèses enchantées

Parce que chaque saison a ses spécificités, en termes :

- d'énergie
- d'alimentation
- de sensibilité aux émotions

nous avons déjà prévu les dates pour vous ressourcer tout au long de l'année.

Vous pouvez dès maintenant réserver !