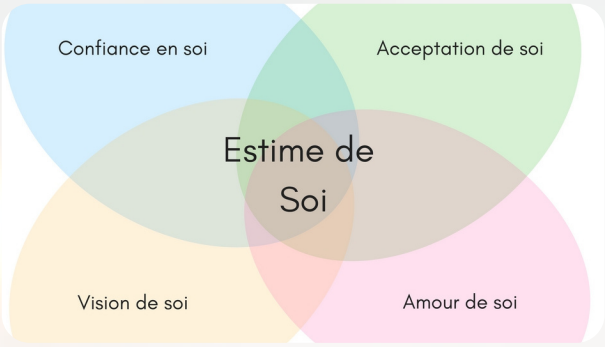
Séjour de 2 nuits du vendredi 11 au dimanche 13 juin 2021

" Feminité à travers l'image de soi"

"Une pause bien être à la rencontre de soi"



Pour toutes les femmes qui désirent se connecter à leur vraie nature, améliorer leur qualité de vie et y amener un équilibre.

06.71.64.46.63
09.80.71.61.70
lesgitesdesylilanse@gmail.com

Les Gites de Sylilanse
840 Brasse Nègre
07580 St Pons

Nous vous proposons une approche différente au travers de l'ayurveda et de la photographie avec un accompagnement dans son unicité.

L'ayurvéda n'est pas un régime, une mode, c'est une science millénaire qui résiste à l'épreuve du temps.

L'ayurvéda vous fournit les outils nécessaires dont vous avez besoin pour puiser dans la sagesse innée de votre corps. Tout devient évident car nous sommes des êtres changeants, notre alimentation, notre mode de vie doivent obéir à ces changements.

Sandrine saura vous détendre, vous emmener dans un sentiment de quiétude, une bulle de bien être !

Aller à la rencontre de son propre regard ....
l'image de soi scelle notre lien avec le temps,
elle est liée à la personne, à son histoire.

Thierry vous propose d'aller à la rencontre de votre propre image, votre propre regard,
de prendre conscience de votre intériorité et de votre présence afin d'actualiser et de renforcer l'estime de soi.
La verbalisation a une place prépondérante, elle est la clé de voûte de notre rencontre.
Son travail consiste à créer une relation avec vous, d'en prendre soin, d'écouter et de considérer l'émotionnel au travers notamment de votre portrait.
La photographie est un outil qui se sert du reflet de la réalité.
Le portrait donne accès à de l'interaction et de l'intimité.

En saisir l'essence sera la "Résultante" de votre travail.

Comprendre le lien entre l'esprit, le corps et l'Âme, prendre conscience de son intériorité et de sa présence.

Programme du séjour

Vendredi 11 juin arrivée avant 18h00

18h30 à 19h30 : présentation du séjour
20h00 : repas "bouddha bol"

Samedi 12 juin

7h00 à 8h00: petit déjeuner
8h00 à 9h00 : Eveil musculaire
9h00 à 12h00: Massage Abhyanga et atelier portrait de soi
12h30 à 13h30 déjeuner
14h00 à 15h00: Marche digestive
15h00 à 18h : Massage Abhyanga et atelier portrait de soi
18h30: Mandala géant
20h00: Diner

Dimanche 13 juin

7h00 à 8h00: petit déjeuner
8h00 à 9h00 : Atelier auto massage
9h00 à 12h00: Massage des pieds au bol kansu
12h30 à 13h30 :Déjeuner
14h00 à 15h :Débriefing avec Thierry sur les portrait
16h00: Départ

Entre chaque plage horaire , vous avez accès au jacuzzi .

Notre intervenante
Sandrine , thérapeute en Ayurvéda

Les soins sont réalisés par Sandrine, elle a acquis son savoir auprès de son premier maître Ayurveda Dr ABOURAHAMAN clinique Jiva Ayurvéda (Inde). Sandrine a accompagné depuis 10 ans de nombreux de patients.

Elle a obtenu son certificat thérapeute Praticien en nutrition Ayurvédique à l'Institut Français de yoga/Ayurvéda (Nîmes),
elle a également différentes formations:

« Formation aux massages Ayurvédiques »,
« Formation les petits védas Ayurvéda & Enfance »,
« Guérir des traumatismes psychologiques et émotionnels avec l'Ayurvéda »,
« Gérer le stress et le burn out »,
« La pharmacie dans la cuisine selon Ayurvéda »,
« Formation réflexologie plantaire »

Notre intervenant
Thierry, photographe professionnel

"La photographie n'est que regard et si ce regard est bienveillant il peut réparer au-delà des mots".

1989 / 1991 : Ecole de photographie AFOMAV, Paris.

1990 / 1992 : Formation d'acteur pour le cinéma, cours de Christian Covillault, Paris.

1991 / 1995 : Reporter événementiel STILLS, Paris.

1995 / 1998 : Technicien polyvalent PICTO- Laboratoire pro, Paris.

1998 / 2011 : Professeur de photographie ESMA, Montpellier.

2011 / 2014 : Portraitiste accompagnant.

2014 / à ce jour : Accompagnant dans l'image de soi.

Les Gîtes de Sylilanse

"Les Gîtes de Sylilanse",
vous laissera un souvenir inoubliable et hors du temps !!!

Notre promesse de bien être et de douceur, dans un cadre magnifique au cœur de l'Ardèche. Ambiance intimiste comme une invitation à la sérénité, un havre de paix.
"Les Gites de Sylilanse", un hébergement de qualité, apprécié et reconnu par les amoureux de la nature.

Élégance et caractère des pierres. Harmonie de couleurs chaudes, ambiance cocooning.

Spacieux et confortables. Chacune des participantes résidera pendant son séjour dans une chambre individuelle et profitera en toute convivialité des espaces communs.

Tarifs

Le tarif inclus :

- L'accueil
- L' hébergement de 2 nuits en chambre individuelle dans un gîte plein de charme ou chambre à partager
- Les Repas et les petits déjeunés
- Les soins (1 massage Abhyanga et 1 massage Bol Kansu)
- Les activités (mandalas, 1 atelier portrait de soi en individuel,1 atelier estime de soi en groupe, atelier auto massage, éveil musculaire, marche digestive)
- Le Jacuzzi en accès libre
- La nature à volonté
- Notre bonne humeur à tout moment!
- et votre portrait photo envoyé par la poste !

550€ par personne en chambre individuelle
ou 500€ par personne en chambre à partager

Place limitée à 6 personnes
clôture des réservations au 1er juin 2021

Contact

N'hésitez pas à nous contacter pour réserver ou pour toute demande de renseignements!

Les Gîtes de Sylilanse
840 Brasse Nègre
07580 St Pons

06.71.64.46.63
09.80.71.61.70
lesgitesdesylilanse@gmail.com

" La féminité, elle émane de soi,
quelle que soit son apparence !"