



**WEEK-END
ESCAPADE BIEN-ETRE
23-25 SEPTEMBRE 2022**

CHLOE NOPRE EVEILLEUSE DE CONSCIENCE



Chloé
Nopre

L'INTERVENANT :
CHLOE NOPRE EVEILLEUSE
DE CONSCIENCE

Je vous accompagne dans des pratiques transformatrices, tout en vous partageant des années de pratiques comme la méditation, la sophrologie, les techniques énergétiques, à la découverte de votre conscience, afin de découvrir les clés du bonheur



VOTRE CHEF
JEAN LUC NOPRE
Mlle 10 STRASBOURG

Jean luc sera présent parmi nous .
Pour nous préparer une cuisine végétarienne, goûteuse, savoureuse avec des produits locaux afin d'éveiller vos sens.
Un atelier de cuisine sera prévu dimanche avec le chef.
www.mlle10.fr

Pour qui ?

A celles et ceux qui souhaitent en apprendre plus sur eux même tout en approfondissant leur pratique de méditation afin d'entrée dans l'automne tout en douceur, de redynamiser leur énergie et de s'ouvrir à la nouveauté et au mouvement !

Débutant ou confirmé



Lors de weekend de Bien-être vous apprendrez à vous centrer sur vos désirs, vos ressentis, votre corps, en développant une attention méditative à soi-même, dans l'instant présent, pour expérimenter, explorer, découvrir...en renforçant notre ouverture afin de nous autoriser à briller..

Un peu de philosophie, la respiration, la sophro-méditation ,la méditation guidée, danse des planètes, laissez vous aller à une expérience profondément transformatrice.

Au cœur d'une bulle de sérénité et de bien-être, en Moselle, vous repartirez gonflés d'une belle énergie, sans stress ... Et avec l'envie de recommencer !



PROGRAMME DU SÉJOUR :

23

VENDREDI SEPTEMBRE 2022

- A partir de 16h00. Arrivée des participants
- 18h00-18h30 méditation (facultatif)
- 19h00-20h30 dîner
- 21h30: Faisons connaissance
- Soir : méditation spéciale le coucher

Chloé
Napro

24

Samedi 24 septembre

- 07h45-08h15 Méditation facultatif
- 08h15-09h15 Petit déjeuner
- 09h30-10h45 Méditation/yoga méditatif
- 10h45-11h20 Pause
- 11h20-13h00 Théorie /Méditation
- 13h00-16h00 Déjeuner / d'après-midi libre balades en pleine nature, lectures, partages, siestes...
- 16h00-17h30 Méditation / danse derviche
- 18h00-19h00 Méditation Facultatif
- 19h30-21h00 Dîner
- 21h30- Nuit des étoiles pour nous reconnecter à la force de nos ancêtres et de nos racines pour recevoir la force, le soutien de nos ancêtres forts.

25

Dimanche 25 septembre

- 08h00-8h30 méditation
- 08h30-9h30 Petit déjeuner
- 09h30-11h00 Méditation/yoga méditatif/Théorie
- 11h00-11h30 Pause
- 11h30-13h00 Cours de cuisine avec le chef Jean Luc Nopre ou marche méditative
- 13h00-14h30 Déjeuner
- 14h30-15h30 Méditation
- 15h30-15h45 Pause
- 15h45- 17h00 Partageons nos ressentis



week-end Escapade Bien-etre



DATE DU SEJOUR

23 au 25 septembre
2022



Taille du groupe

10 à 15 personne



Durée du séjour :

3 jours, 2 nuits



Lieu :

le château de
Romecourt Moselle



L'hébergement : dans un gîte :
comprend 2 nuits. Nombre d'hôtes
avec 2 à 4 personnes par chambre



Repas inclus: du vendredi
au diner jusqu' au
dimanche déjeuner



Tarif

390 € par personne

www.chloe-nopre.com

Escapade Bien-être

INFO supplémentaire :

Château de Romecourt Moselle <https://www.chateauderomecourt.com>

Inscription : avant le 01 août 2022

100 euros d'acompte pour valider votre inscription le reste à régler sur place.

