

RETOUR A SOI

Trois jours

pour ralentir - te déposer
et prendre le temps de revenir à toi.

En savoir plus sur ton séjour

Tu souhaites vivre ce Retour à toi ?

Voici les informations pour comprendre le déroulement du séjour et préparer ta venue en toute sérénité.

Tarif : 1800€

Possibilité de te proposer un séjour sur mesure avec tarif adapté – me contacter

Retraite retour à toi de 3 jours



- 2 Petits déjeuners ;
- 3 Déjeuners ;
- 2 Dîners ;
- 2 Nuitées ;
- Accès libre au jacuzzi ;
- 3 séances prendre sa vie en main
- 2 soins apaisement & équilibre ;
- 1 soin renaissance ;
- 2 séances de réveil du corps ;
- 3 séances de relaxation-méditation ;
- 5 temps de marche consciente ;
- tout au long du séjour, des temps d'échanges de ton re-senti ;
- transmission d'outils et techniques pour prolonger les bienfaits dans ton quotidien ;
- matériels et accessoires de relaxation à ta disposition.

Modalités

Comment t'inscrire ?

1. Tu me contactes par SMS

Tu peux m'envoyer un SMS pour me faire part de ton intérêt pour Retour à soi.
Je te recontacterai ensuite afin que nous convenions ensemble d'une date pour notre échange téléphonique.

2. Nous échangeons par téléphone

Cet entretien préliminaire de 30 minutes nous permet de faire connaissance, de parler de tes attentes et de répondre à tes premières questions. C'est aussi l'occasion de vérifier ensemble que le séjour correspond à ce que tu recherches.

3. Tu confirmes ton séjour

À la suite de notre échange, si nous décidons ensemble de poursuivre, tu peux **confirmer ton séjour directement** avec moi en choisissant la date, puis **en versant un acompte de 30 % du montant total**.
Le solde est à régler au plus tard trois jours avant le début du séjour. (échelonnement possible sur demande)

Tes questions, mes réponses

À qui s'adresse Retour à soi ?

Retour à soi s'adresse à celles et ceux qui ressentent le besoin de faire une pause, de ralentir et de se retrouver loin des sollicitations du quotidien. C'est un espace pour prendre du recul, revenir au corps et s'accorder du temps pour soi.

Quand ont lieu les séjours ?

Les séjours se déroulent du mercredi au vendredi. Ce format te permet de profiter du week-end qui suit comme d'un temps d'intégration, avant de reprendre ton quotidien.

Que comprend le séjour ?

Le séjour comprend l'hébergement, la pension complète et les soins proposés sur place. Le programme associe différents temps de pratique et de découverte : pleine conscience, balades, mouvement, relaxation et méditation.
Tu profites également d'un cadre naturel préservé, au cœur du Morvan, à proximité du lac de Chamboux & du lac des Settons,

Que comprend le tarif ?

Le tarif comprend l'hébergement, les repas préparés sur place, du jardin & de la rivière à l'assiette, Les soins prévus pendant le séjour. Le transport jusqu'au lieu de séjour reste à ta charge.

Est-ce que les repas seront partagés ?

Oui, car ils sont un temps d'échange & de nutrition en pleine conscience – cela est ajustable en fonction de tes besoins.

Tes questions, mes réponses

Comment fonctionne la déconnexion digitale ?

Retour à soi, t'invite à prendre de la distance avec les écrans pour retrouver de l'espace et être pleinement présente à ce que tu vis. Pendant le séjour, tu pourras communiquer mon numéro de téléphone à tes proches afin qu'ils puissent te contacter en cas d'urgence.

Que dois-je prévoir pour mon séjour ?

Prévois des vêtements confortables adaptés aux activités et aux balades en pleine nature, ainsi que des chaussures appropriées à la marche et un maillot de bain pour l'espace détente Chaussons, peignoir, serviettes te sont fournies.
L'idée est de pouvoir profiter des différents temps du séjour sans contrainte.

Faut-il avoir déjà pratiqué la méditation ou la pleine conscience ?

Non, aucune expérience préalable n'est nécessaire. Les pratiques proposées sont accessibles et s'inscrivent dans une invitation à ralentir, à écouter ton corps et à être davantage présente à toi-même.

Quelles sont les conditions d'annulation ou de report ?

Elles te seront précisées au moment de la réservation.

Tu souhaites en savoir plus ?

Si tu ressens l'envie de participer à Retour à soi, tu peux **m'envoyer un SMS** pour un premier échange.
Je te recontacterai pour que nous convenions ensemble d'un rendez-vous téléphonique.

Au plaisir de te rencontrer,
Sandrine