



Violaine DELHOMME

Naturopathe

<https://www.naturhomeopathe.fr/>

06 72 87 62 25

Gabrielle PLUET

Sophrologue thérapeute

sophro.gab29@gmail.com

06 29 36 03 76



Caroline MEYER

Naturopathe

carolinemeyer.db@gmail.com

07 55 60 60 47

*Nous espérons que ce séjour vous réglera
et qu'il correspondra pleinement à vos attentes.*

*N'hésitez pas à nous envoyer
vos commentaires et ressentis. Merci.*

L'équipe bien-être

*Nature, Santé et Vitalité
Trois professionnelles du bien-être
Vous invitent à leur*

WEEK-END ÊTRE VIVANTS

15 & 16 octobre 2022

DEUX JOURS

**DE BIEN-ÊTRE ET DE DÉTENTE
POUR AMÉLIORER
SA VITALITÉ**

AU MENU :

Cuisine végétale

Conférences

Massages

Séance de thermothérapie

Art thérapie

Iridologie

Méditation

Sophrologie

Exposition

Alliés à une reconnexion directe à la nature...

Au Gîte des Plomarc'H

Rue des Plomarc'h

29100 Douarnenez

RENSEIGNEMENTS : violaine.2lhomme@naturhomeopathe.fr / 06 72 87 62 25

<https://douarnenez-tourisme.com/sejour-nature-a-douarnenez/>

RÉSERVATION : <https://tinyurl.com/2fmd7wky>

TARIF : 180 € - nuit et repas compris



PROGRAMME

SAMEDI 15 OCTOBRE

9h : Accueil et présentation

10h : Conférence : Les 4 piliers de la vitalité

**11h30 : Balade : La respiration vivifiante
Visualisation et reconnexion à la nature**

**Temps de pause créative et méridionale :
-> Un mandala dans nos assiettes**

15h : Art thérapeutique

15h30 - 18h : Ateliers cocooning*

**18h15 : Conférence :
Recherche d'un équilibre en naturopathie**

19h15 : Repas

Veillée au coin du feu



Prenez moi en photo !

DIMANCHE 16 OCTOBRE

7h : Pour les lève-tôt : Rituels du matin

-> Petit déjeuner

9h : Cercle d'échange : retour sur les ressentis

**10h : Conférence : La créativité en soi
Suivie de l'atelier d'écriture «Graine de rêves»**

12h : Composition d'oeuvres d'art dans nos assiettes

13h : Découverte des plantes comestibles et sauvages

14h : Visite guidée de l'exposition au Port-Musée**

15h30 : 17h30 : Ateliers cocooning*

18h : Jeux théâtraux : Reconnexion aux autres

Cercle d'échange et de fin de week-end

Notes d'informations :

Il est possible d'arriver le vendredi soir au Gîte.

Les horaires sont donnés à titre indicatif.

** Les ateliers cocooning sont pleins de détente et de surprise....
Laissez vous dorloter, on s'occupe de tout !*

*** Exposition « Artbalise » : Une invitation à parcourir un chenal imaginaire de la technologie à la poésie autour de la figure de Fred Barnley*