

DU 3 AU 5 MAI 2019 WEEK-END RENAISSANCE ET EQUILIBRE



UN TRAVAIL SUR L'IMAGE DE SOI ET L'ESTIME DE SOI

BIEN VIVRE AVEC SOI POUR MIEUX VIVRE AVEC LES AUTRES, EN ROUTE POUR LE BONHEUR !

Corinne et Nathalie vous accompagnent dans une démarche de bien-être et de développement de soi, le temps d'un week-end.

Venez à la rencontre de vous-même, échanger, vous livrer, comprendre. Entre yoga, ayurveda et valorisation de votre image, obtenez les clés pour développer confiance et estime de vous en toutes circonstances.

Au cours de ce week –end, vous vivrez :

*2 pratiques matinales de yoga telles que la tradition le propose. Un rendez-vous avec vous-même dès le réveil, accessible à tous (même non initié).



Exprimez votre beauté de l'intérieur vers l'extérieur. Corinne Charlat, consultante et coach en image, vous mène avec douceur et bienveillance vers la version sublimée de vous-même. Après 25 ans passés à travailler dans le monde de la mode, elle se met au service des personnes qui souhaitent se sentir belles. D'une personnalité pétillante et authentique, elle a toujours les mots justes pour vous montrer que vos complexes peuvent être transformés en atouts. *Le standard de la beauté, c'est **vous** !*

*3 ateliers pour développer une belle image de vous:

- Colorimétrie : quelles sont les couleurs qui vous mettent en valeur ?
- Beauté : votre peau est votre 1^{er} vêtement, comment en prendre soin ?
- Style : votre morphologie mise en valeur, osez-vous être vous-même ?



Ancienne sportive de haut niveau, Nathalie Soyer est masseur-kinésithérapeute de formation. Selon elle, l'une des clés du bonheur réside dans l'amour que l'on se porte. Cette matière n'étant pas enseignée à l'école, elle l'apprend au travers d'expériences de vie et de rencontres qu'elle fait aux 4 coins du monde et au bout de sa rue. Traverser ses propres frontières pour s'épanouir devient son jeu quotidien. Tout naturellement elle sort des sentiers battus pour se former au yoga et l'ayurveda. Parce que chacun a droit à son petit coin de bonheur et que l'herbe n'est pas plus verte ailleurs, Nathalie vous mène de manière simple et pratique, vers *le bonheur qui*

provient de l'intérieur.

*3 ateliers pour développer estime et amour de vous, avec authenticité et simplicité.

- Se connaître : l'ayurveda vous éclaire sur vous. Première étape pour apprendre à vous aimer telle que **vous** êtes.
- L'amour de soi est un muscle qui se renforce! Plus efficace que les abdos-fessiers et pas besoin d'avoir le postérieur de Beyonce !
- Atelier surprise : une fois qu'on se connaît et qu'on commence à s'aimer, qu'est-ce qu'on fait ?

Renseignements et Inscriptions, contactez :

* Nathalie

☎ 07 83 05 42 41

✉ latitudesetequilibre@gmail.com

* Corinne

☎ 06 23 81 21 34

✉ corinne@renaissancez-vous.com

Jusqu'au 7 Avril 2019, bénéficiez des tarifs **Early Birds (tarifs du stage avec hébergement en pension complète)**

Les chambres partagées en lit solo : « Ecurie » et « Les arbres »

« Ecurie » : **497 euros/ personne** (4 personnes possibles, lit 90 cm).

« Les arbres » : **507 euros/personnes** (4 personnes possibles, lit 100 cm ou 140 cm)

Les chambres avec un lit twin de 160cm : « Massage » et « Roulotte »

Si 2 personnes par chambre partageant le même lit :

547 euros/ personnes

Si 1 personne seule dans une chambre avec lit twin : 647 euros/personnes

Pour une réservation après le 7/4/2019 les tarifs suivant seront appliqués :

Ecurie : 597 euros/personne

Arbres : 607 euros/personne

Roulotte et massage (à 2) : 647 euros/personne

Roulotte et massage en solo : 697 euros/personne

Ces tarifs comprennent :

- L'hébergement en pension complète du vendredi 3 mai 2019 au soir, jusqu'au dimanche 5 mai 2019 après midi, soit 2 nuits (vendredi et samedi), 2 petits déjeuners* (samedi et dimanche), 2 déjeuners* (samedi et dimanche), 2 dîners*(vendredi et samedi), dans un lieu empreint de charme et de sérénité.

*les repas (boissons comprises) sont préparés sur place par notre hôte qui prend soin de cultiver son potager bio afin de nous faire déguster des mets d'exception (si un régime alimentaire particulier doit être appliqué, merci de nous informer dès l'inscription, le nécessaire sera mis en place).

- Un accès au spa et au hammam offert 1 fois/personne durant le séjour (pensez à réserver votre créneau horaire quelques jours avant, le planning des ateliers vous sera envoyé au moment de la réservation du stage).
- Les 2 cours de yoga de 1h et les 6 ateliers de 1h30 (durée indicative, non contractuelle).
- Des supports offerts durant les ateliers, avec des informations concrètes à emporter chez vous.
- De nouvelles amitiés, et de nouvelles connaissances sur vous-même, mais également de beaux souvenirs partagés dans un esprit de totale bienveillance et de convivialité.

Ces tarifs ne comprennent pas :

- Le transport jusqu'au lieu du stage.
- Les massages proposés par notre hôte.

Il est possible de participer au stage ou à certains ateliers, hors logement et pension complète. Pour cela, veuillez nous contacter directement afin que nous vous indiquions les modalités de réservation et d'inscription en fonction du nombre de place disponible par atelier.

Les organisateurs se réservent le droit d'annuler le week-end pour un nombre de participants inférieur à 8. Le nombre maximum de participants est de 8 personnes par ateliers.

En cas d'annulation par les organisateurs, vous serez intégralement remboursés de vos frais d'inscription.

En cas d'annulation de votre part, si celle-ci survient moins de 15 jours avant le stage, nous nous réservons la possibilité de conserver l'acompte versé. Si l'annulation survient dans les 7 jours précédents le stage, aucun remboursement ne vous sera adressé.

Les réservations sont prises en compte à réception d'un acompte de 40% du montant du stage (prix en fonction de l'hébergement choisi). L'inscription définitive est validée à réception du règlement de la totalité du montant du stage. Vous devez vous acquitter de la totalité du montant du stage au plus tard le 25 avril 2019.

Le règlement se fait par chèque :

Libellé à l'ordre de Nathalie Soyer,

Envoyé à l'adresse suivante :

3 rue du Gua

34880 Lavérune

La totalité des règlements seront encaissés avant le début du stage, nous nous réservons le droit de vous refuser l'accès au stage si le chèque a été fait sans provision.

Au plaisir de vous rencontrer et de partager ces instants joyeux avec vous,

Corinne & Nathalie