



# Les Journées de Revitalisation et Bien-Être

Prochain évènement : 12 / 13 & 14 Novembre 2021



Pour une Remise en Forme rapide, (re)trouver Calme et Sérénité en contact avec soi et la Nature



Profitez d'un moment de partage et de détente à l'aide de techniques de revitalisation du corps pour une remise en forme puissante et rapide

Les ateliers sont dispensés en Français et en Espagnol

**Des activités physiques et énergétiques adaptées à tout public dans une ambiance chaleureuse, pour s'occuper de soi, de son bien-être physique et psychologique.**

Les journées bien-être permettent de renforcer sa santé afin de récupérer au maximum son énergie vitale

- ◆ Pour une meilleure régulation du sommeil et des fonctions biologiques
- ◆ Pour éliminer son stress et prendre du recul sur les soucis de la vie quotidienne

Profitez de cette opportunité

- ◆ Pour retrouver calme, sérénité et paix intérieure
- ◆ Retrouver sa vitalité tout en passant des moments de détente à la campagne

Une équipe bien-être à votre écoute

- ◆ Pour vous rebooster à l'aide de techniques qui ont fait leurs preuves
- ◆ Avec des ateliers adaptés aux goûts de chacun(e) : Exercices basés sur la circulation énergétique, Massages relaxants pour calmer les douleurs musculaires, Apprentissage de la relaxation au travers de la communication avec les chevaux, Développer sa créativité et sa sensibilité en se reconnectant à soi

**Une équipe efficace pour vous aider à renforcer votre énergie vitale et remplir votre vie de positivité et de bien-être**

	Marçal	Elisabeth	Gemma	Thierry
Ateliers	Une technique de massages permettant d'atteindre une relaxation mentale, émotionnelle et un état de bien-être total.	Grâce à la créativité, laissez (re)surgir votre bonheur au moyen de techniques de relaxation mentale et corporelle.	Se connecter à soi au travers de la communication avec les chevaux	Exercices de revitalisation et de reconnexion, conscience du corps, déblocage énergétique, revitalisation complète et méditation



# Les Journées de Revitalisation et Bien-Être

Prochain évènement : 12 / 13 & 14 Novembre 2021



## La Dream Team en deux mots



### Marçal

Depuis que je suis petit, j'ai toujours eu une sensibilité aux énergies des personnes, des plantes, des animaux, ... On me reconnaît généralement comme le garçon typique qui calme l'environnement et il est dit que mes mains sont magiques et guérissent. Je pratique des massages physiques mais également des massages utilisant la sensibilité du bout des doigts ce qui permet de générer une relaxation plus mentale et émotionnelle.

**Massage :** Je vous propose des massages physiques et relaxants pour calmer les douleurs musculaires ou réduire les contractures. Ainsi vous sentirez que votre réalité intérieure devient plus paisible et agréable.



### Elisabeth

Ce qui me rendait heureuse lorsque j'étais enfant c'étaient mes amitiés avec les animaux et ma créativité. Dessiner, inventer des histoires et des histoires, de la musique et de la danse. Après des années passées dans le monde du travail auprès de grandes entreprises et oubliant les trésors de mon enfance, je me suis un jour rendu compte qu'il me manquait quelque chose : la créativité. Pour moi, c'est quelque chose que l'on ressent au plus profond de soi et cela nous rend heureux. Et c'est ce que je souhaite enseigner à qui veut apprendre à connaître.

#### Atelier : Créer pour être heureux

L'atelier que je propose permet de s'ouvrir à la créativité intérieure que chacun de nous porte en soi.

Nous commencerons par une relaxation mentale et corporelle guidée pour laisser la routine derrière nous et nous concentrer sur nous-mêmes. Puis chacun commencera à dessiner avec les pastels et ses doigts son propre dessin de bonheur.

**Chaque dessin est unique.** *Aucune expérience en peinture n'est nécessaire.*



### Gemma

Diplômée en économie, j'ai travaillé pendant des années dans le secteur de ce que j'avais étudié. Cependant, durant mon enfance, mon attirance pour les animaux était inévitable. C'est ma passion : la Nature, le Monde des Animaux et celui des Chevaux. Je me suis formée également aux techniques des sports équestres. J'ai actuellement 33 ans d'expérience dans ce domaine incluant les courses hippiques, les concours, les haras et le tourisme équestre. J'ai également une longue carrière en éthologie animale.

Cela m'a permis de découvrir à quel point il est gratifiant de pouvoir rapprocher les gens des chevaux afin de révéler quels codes viennent nous enseigner ces êtres magiques et si particuliers.

#### Atelier : Se connecter à soi au travers de la communication avec les chevaux

Chaque être et chaque cheval est un monde différent. Ils nous aident à être présents. Je vous guiderai lors de ces rencontres grâce à l'expérience en Communication Animale que j'ai pu acquérir durant toutes ces années. Nous utiliserons le souffle, le ressenti du présent, les codes que les chevaux vous emmènent pour entrer dans une autre dimension de compréhension de cette relation.



# Les Journées de Revitalisation et Bien-Être

Prochain évènement : 12 / 13 & 14 Novembre 2021



## Thierry

Je suis coach en bien-être et psychothérapeute énergétique depuis de nombreuses années. J'ai effectué des études en psychologie et de psychothérapie énergétique, une formation en médecine traditionnelle chinoise et en coaching. Depuis lors, j'ai intégré différentes techniques mêlant des techniques de coaching et des énergétiques dans lesquelles j'ai pu constater une grande efficacité pour aider les gens à atteindre un état de bien-être de manière plus rapide. Je pratique également la méditation depuis plus de 30 ans.

**Ateliers :** Dans les ateliers j'enseigne comment, avec des mouvements simples, appris lors de mes expériences personnelles, comment éliminer différents problèmes physiques afin de tirer le meilleur parti de notre potentiel énergétique et d'accéder à un calme intérieur important.

En fin de journée, vous aurez l'impression d'avoir passé plusieurs jours en vacances.



## Le lieu

*Particulièrement important pour pouvoir se ressourcer, nous avons choisi le lieu idéal et enchanteur pour se déconnecter du quotidien.*



### CAN MASSOT

Le mas Can Massot, une maison ancienne et cosy, dispose d'un jardin et d'un potager bio. Il est situé dans la belle ville de Darnius (Ampurdan) à 15 minutes de Figueras (Espagne), à 21 mn (19 km) de la Frontière Espagnole et à 46 mn (48 km) de Perpignan.

Un environnement superbe avec un lac, des dolmens, ... à découvrir <https://www.canmassot.com/fr/environnement>

#### ➔ Comment venir

- **En voiture :** Le lieu se trouve à 17 km de Figueras en voiture. Prendre l'autoroute AP-7 jusqu'à la sortie Figueras. Ensuite, prendre la N-II jusqu'à la jonction de Darnius puis prendre la route GI-502. Une fois que vous atteignez la municipalité, continuez en direction de Maçanet de Cabrenys et vous trouverez **Can Massot** sur votre gauche.
- **En train :** Vous pouvez prendre l'AVE (TGV espagnole) et descendre à la station de Figueras.

Vous trouverez plus de détail en cliquant sur ce lien <https://www.canmassot.com/fr/location>

➔ Pour plus d'information sur Can Massot, consultez le site internet <https://www.canmassot.com/>

➔ Adresse et contact : Les personnes de ce lieu parlent Français

#### TURISME RURAL CAN MASSOT

Carretera Maçanet, 17

17722 - Darnius (Girona)

Téléphone fixe : +34 972 53 57 00

Portable : +34 667 53 46 49

➔ Pour toute réservation d'hébergement pour les Journées Bien-être, communiquer le code **JB111** à Can Massot



# Les Journées de Revitalisation et Bien-Être

Prochain évènement : 12 / 13 & 14 Novembre 2021



## Tarifs des activités :

*Sont inclus dans ce tarif les activités et le déjeuner du midi*

- La journée : ..... **129 €**
- Forfait 2 jours : ..... **232 €** soit 116 € par jour (-10%)
- Forfait 3 jours : ..... **309 €** soit 103 € par jour (-20%)

## Prix des services et hébergement (*non inclus dans le tarif des activités*):

- **Hébergement sur place (*petit déjeuner inclus*)** : à partir de **30 €** par nuit et par personne en chambre partagée ou **50 €** en chambre individuelle – Nombre de places limitées
- Possibilité de logement pour 12 personnes pour celles et ceux qui souhaitent passer plus de temps dans ce lieu enchanteur
- Parking : gratuit

Pour les ateliers, amener une tenue confortable type jogging ou yoga, un tapis de yoga et un plaid pour les exercices  
Nombre limité de participant(e)s par jour

## Programme des 12 / 13 & 14 Novembre

<b>9h30</b>	<b>Accueil</b>		
10h00	Exercices de mise en forme	<b>Atelier</b> : Créer pour être heureux	<b>Massages</b> Séances individuelles de 45 mn (sur inscription)
10h30	Exercices de revitalisation en groupe et de connexion à soi		
12h30	Relaxation en groupe		
<b>13h30</b>	<b>Pause déjeuner</b>		
15h30	Exercices facilitants : - Le centrage - La conscience du corps - Le déblocage énergétique	<b>Atelier</b> : Communiquer avec les chevaux pour se reconnecter à soi	<b>Massages</b> Séances individuelles de 45 mn (sur inscription)
17h30	Méditation dynamique		
18h00			
<b>18h30</b>	<b>Fin des activités</b>		

## Inscriptions :

Inscription à la journée ou pour plusieurs jours consécutifs avec possibilité d'hébergement sur place.

➔ Inscriptions jusqu'au 11 Novembre inclus

Lors de votre inscription, il vous sera demandé de verser un acompte de 60 €

## Renseignements & Inscriptions

Par téléphone : **06 24 51 25 80**

Par mail : [info@acces-bien-etre.fr](mailto:info@acces-bien-etre.fr)

Sur le site : <https://events-fr.carrd.co/>