

BULLE DE LIBERTÉ « S'É(MER)VEILLER »

4 jours 3 nuits

Du Vendredi 17 mai au Lundi 20 MAI 2024

C'est à Bandol, en bord de mer

Quelques jours pour se ressourcer, prendre du temps pour soi, se libérer de charges émotionnelles qui polluent la vie, faire le plein de positivité et repartir avec un nouvel élan de vie inspirant

Julia et Gaël

Nous avons deux parcours de vie initiatiques. Nous avons longtemps accompagné des personnes en souffrance dans des établissements médicaux. Et nous avons été sensibilisés au fil du temps aux besoins d'opérer une transformation intérieure profonde. Julia, en tant que psychologue, vous proposera sa philosophie et ses soins pour redonner à votre mental une vision optimiste de la vie. Gaël, « ai-qi-libre-iste », vous proposera de mettre votre corps en mouvement pour ressentir le souffle de la vie en vous... Et la magie des instants fera le reste...

L'hébergement

Notre maison familiale « Altitude 37 » vous accueille dans un appartement dédié aux bulleurs et bulleuses et des chambres à partager à deux. Son jardin aux multiples facettes vous permettra de trouver des espaces de repos apaisants.

Tout est fourni (draps, serviettes de toilettes...)

La cuisine

Les petits déjeuners sont préparés par nos soins à partir de vos recommandations gustatives

Les autres repas sont organisés en grande partie par nous-mêmes et nous demandons à chacun d'apporter un met de son choix ou une spécialité à nous faire partager et découvrir... Car cela fait partie du séjour de prendre plaisir aussi bien à recevoir qu'à donner !

Le programme

Vendredi 17 Mai : arrivée à 15H

Goûter d'accueil et première immersion dans le groupe

Soirée d'harmonisation et de visualisation positive

Et présentation de l'approche de la Thérapie Libre par Julia : tendre vers une éco-psychologie, prendre soin de son mental pour prendre soin du vivant en général (de soi, des autres et de la nature)

Et Des surprises...

Samedi 18 Mai :

Après le petit déjeuner, nous commencerons la journée par une activation du corps en conscience

Puis matinée de travail, d'échanges en groupe où chacun s'écoute avec bienveillance et s'entraide dans la compassion

Pause déjeuner et petit temps de repos

Exploration des résonances familiales

Instants en bord de mer pour réactiver le corps/jeux corporels

Soirée Rêves Éveillés : Ces voyages imaginaires vont permettre de se rencontrer sous un angle de vue intime et symbolique, chercher aussi ses ressources personnelles, s'endormir sur une pensée bienfaitrice.

Dimanche 19 Mai :

Après le petit déjeuner et le petit temps d'activation du corps, cette journée sera consacrée aux soins individuels

Une séance avec Julia et une séance avec Gaël dispatchées sur le matin et l'après-midi pour opérer les libérations émotionnelles

Nous utilisons nos complémentarités pour vous permettre d'alléger votre corps et votre esprit.

Cela veut dire qu'entre les soins vous serez libre de vaquer aux occupations qui vous satisferont

Soirée de voyage en expansion guidé par Gaël

Lundi 20 Mai :

Après un petit déjeuner frugal, départ en balade méditative le long du sentier du littoral avec des temps d'activation du corps et des temps de silence ... Sentir la magie et s'é(mer)veiller !

Clôture du séjour par un brunch convivial

Inscription

Un entretien préalable à votre inscription est prévu. Il permettra de faire connaissance et surtout de déterminer vos besoins et attentes pour vous accueillir dans votre bulle au mieux.

Contactez nous au 06 60 43 93 35 ou therapielibre@gmail.com