

# SÉJOUR BULLE DE LIBERTÉ

## INDIVIDUEL

### Deux jours et deux nuits

C'est à Bandol, à 700 m de la mer

En individuel, c'est une étape parfois nécessaire quand on est confronté à une épreuve ou des tourments à répétitions ...

Deux jours pour se libérer de charges émotionnelles qui polluent la vie, ce n'est pas du luxe ! Mais c'est ce dont on peut avoir besoin à un moment donné de la vie

Une bulle de liberté personnalisée vous permettra de faire le plein de positivité et repartir avec un nouvel élan de vie inspirant.

#### L'hébergement

Notre maison familiale « Altitude 37 » vous accueille dans un appartement dédié aux bulleurs et bulleuses. 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 vous demandons d'apporter un met de votre 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

### Jour 1 : arrivée à 14H

Présentation de mon approche la Thérapie Libre : 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)

Échanges sur vos besoins et attentes, vos problématiques actuelles et transgénérationnelles

Rêves éveillés au bord de l'eau

Ces voyages imaginaires vont vous permettre de vous rencontrer sous un angle de vue intime et symbolique, chercher aussi vos ressources personnelles

### Jour 2 :

Après le petit déjeuner, nous commencerons la journée par un réveil énergétique et ancrage au bord de l'eau

Puis nous enchaînerons par une balade médiative pour vous connecter aux bienfaits de la nature et toutes les énergies dont vous avez besoin pour vous ressourcer et vous transformer

Pause déjeuner et temps de repos

L'après-midi sera consacré aux soins de libérations émotionnelles

### Jour 3 :

Après une bonne nuit de sommeil qui vous aura permis d'intégrer les soins dispensés et un petit déjeuner, vous pourrez repartir dans la matinée à votre heure et pourquoi pas profiter de notre belle région

## 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](mailto:therapielibre@gmail.com)