

SÉJOUR BULLE DE LIBERTÉ

3 jours 3 nuits

Du dimanche 28 AVRIL au mercredi PREMIER MAI 2024

C'est à Bandol, à 700 m de la mer

Trois 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

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

Dimanche 28 avril : arrivée à 15H

Goûter d'accueil et première immersion dans le groupe

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)

Lundi 29 Avril :

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

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

Puis exploration des résonances familiales

Et pour clôturer la journée, Rêves éveillés au bord de l'eau

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

Mardi 30 Avril :

Après le petit déjeuner et le petit temps de réveil énergétique quotidien, cette journée sera consacrée aux soins individuels (environ 1H30 par personne) et au massage personnalisé (environ 1H par une personne de confiance)

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

Mercredi premier mai :

Après un petit déjeuner frugal, départ en balade méditative le long du sentier du littoral et 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