



Envie de dormir sur place ? 1 chambre (1 grand lit, 1 petit lit) : 20€ la nuit  
Possibilité de dormir dans la salle, salle de bain disponible (à organiser avant le week-end).  
Repas-partage ou libre pour ceux qui restent le soir.

## Une équipe vous accompagne

Florence DROUARD : coordinatrice de Floraisance, Accompagnatrice de Mieux-vivre et Hypnothérapeute Humaniste diplômée de l'I.F.H.E.

Childéric Padre : intervenant danse hip-hop (enfant, adolescent, adulte).  
Association Interface Hip-hop (Saint-Leu).

Evelyne Olivieri : psychopraticienne Humaniste Systémique. Animatrice certifiée Yoga du rire.

Mouvement



Rire



Détente



Partages



Créativité



Gourmandise



Connexion



Repas végétarien

## Prendre un temps pour Vous

Pour vous (re)connecter à vous, à votre mouvement de vie  
A votre corps, vos ressentis, vos émotions et vos besoins  
Pour vous détendre et vous apporter bienveillance et douceur

### Prendre un temps pour vous retrouver et partager

Dans l'entraide et le non-jugement  
Vivre une expérience unique ensemble  
Accompagné(e) d'une équipe de professionnels à votre écoute

### Un temps en pleine nature

Loin des perturbations, du rythme rapide du quotidien  
Dans un lieu accueillant, ressourçant

### Un temps pour une alimentation saine

Avec les produits de Michel, agriculteur, qui nous accueille chez lui  
Se faire plaisir en respectant votre régime alimentaire

### Un cadeau pour vous ou à offrir

Pour finir l'année ensemble, se rencontrer différemment  
En famille, entre amis...  
Tout en prenant soin de vous et dépasser vos limites  
Dans la joie et la bonne humeur !

---

## Tarif du week-end

**150€**      **Couple : 200€**      **Adulte avec adolescent : 190€**

Collations du matin, ateliers, repas, goûters compris sur les deux jours.

Facilité de paiement sur demande, à partir de janvier.

Bon cadeau personnalisé sur demande.

## Des ateliers et moments d'expression

### ATELIER DÉTENTE & JOIE DE VIVRE

*Expérimenter les bienfaits du Rire et du lâcher prise.  
Harmoniser vos corps émotionnel, mental, physique, subtil, dans l'Amour, la Gratitude et la Joie spontanée !*

### ESPACE DE PAROLE LIBRE

*Dans un échange intime de Cœur à Cœur : on se questionne, on se reconnaît à travers l'autre. La Parole Vraie circule, dans la paix intérieure de l'Instant.  
On devient disponible à l'autre.*

### ATELIER EXPRESSION DE SOI CRÉATIVE

*Se connecter à soi en utilisant la relaxation, l'Hypnose Humaniste et les arts créatifs. Pour être en lien avec son corps et ses émotions et s'apporter de l'écoute et de la bienveillance.*

### ATELIER EXPRESSION DE SOI PAR LA DANSE

*Etre dans le mouvement, l'improvisation, l'expression corporelle.  
Oser se dépasser face à l'autre. Coopérer dans la bienveillance.*

### ATELIER DE CROISSANCE

*Des jeux de libération émotionnelle, des situations improvisées, de l'expression sensorielle et corporelle, conduiront chacun à la découverte de Sa Vérité et de Sa Créativité innée.*

### ONE WOMAN SHOW (INVITÉE "SURPRISE")

« L'AMOUR AUTHENTIC KOSSASSA ? »

---

## Repas du midi végétariens

Entrée - plat - dessert avec les fruits et légumes de saison biologiques et cultivés en partie sur place.

## Goûter - buffet

Du fait-maison pour des moments de partage et de gourmandise.  
Produits principalement biologiques, sans gluten ni lactose.