

# SEJOUR BIEN-ETRE

du dimanche 10 avril 19h  
au mardi 12 avril 2022 17h



Mieux se connaître  
Mieux "avoir confiance en soi"  
Mieux dormir  
Mieux se détendre  
Mieux "prendre soin de soi"



## *SEJOUR "MIEUX"*



# Accordez-vous 2 jours à vous chouchouter

Dans un cadre ressourçant et agréable à 10 minutes de Cholet

Durant ces 2 journées :  
du dimanche 10 avril à 19h au mardi 12 avril 17h

Vous serez en **pension complète**.

Séjour animée par **Cécile Chevallier**, coach/hypnothérapeute

Vous aurez du **coaching**, de l'**hypnose**, un **atelier du rire**, de l'**auto-massage**, ...

Mais également **2 intervenants** au top :

- **Patrick Lesage** : spécialiste du sommeil, conférencier et formateur, membre de la Société Française de Recherche et de Médecine du Sommeil. Auteur du livre "2h chrono pour mieux dormir"

- **Béatrice Marot** : coach spécialisée en enneagramme, un outil formidable pour apprendre à mieux se connaître

# Le programme de ces 2 journées

## **Dimanche 10 avril 2022 :**

- 19h00 : accueil et installation
- 20h00 : apéro dinatoire "Healthy"
- 21h30 : hypnose

## **Lundi 11 avril 2022 :**

- 8h00 : petit déjeuner
- 9h30 : coaching "confiance en soi"
- 11h00 : atelier du rire
- 12h30 : repas
- 14h00 : mieux dormir, atelier animé par Patrick Lesage
- 17h30 : atelier ludique
- 19h30 : repas
- 21h00 : échanges/auto-massage

## **Mardi 12 avril 2022 :**

- 8h00 : petit déjeuner
- 10h00 : ennéagramme, mieux se connaître - Béatrice Marot
- 12h30 : repas + préparation des bagages
- 14h00 : hypnose
- 15h00 : atelier expression
- 16h30 : bilan
- 17h00 : départ

# Tarif et réservation

Le séjour se déroule au  
Gîte "Les Marins"  
49340 TREMENTINES

Le séjour comprend  
-2 nuits (draps et linge de toilette fournis)  
et 4 repas, 2 petits déjeuners

Le prix du séjour est 395€

pour toute réservation avant le 31 décembre 2021 :  
le tarif sera de 350€

Un acompte de 100€ vous sera demandé à la réservation

Contact :

**Cécile Chevallier : 06 68 86 38 86**

site : [www.hypnose-cecile.com](http://www.hypnose-cecile.com)