



*Les séjours détox
de Rachel et Isabelle*



On a 2 vies. La deuxième commence
quand on réalise qu'on en a qu'une.



Confucius





Une parenthèse pour soi ...

Dans notre monde moderne, où les journées sont souvent rythmées par le travail, les obligations et les responsabilités, il est facile d'oublier **l'importance de prendre du temps pour soi**. Pourtant, s'accorder des moments de pause est essentiel pour notre bien-être physique, mental et émotionnel.

Imaginez un instant : un **moment rien qu'à vous**, loin du stress quotidien. Un espace où vous pouvez vous ressourcer, vous recentrer et vous reconnecter avec vos envies profondes. Prendre du temps pour soi, c'est s'offrir la possibilité de se détendre, de réfléchir et de se revitaliser. C'est **un acte d'amour envers soi-même**, une invitation à écouter ses besoins et à se chouchouter.

Que ce soit à travers une promenade en pleine nature, une séance de méditation, un massage, un bon livre ou un moment de créativité et de partage autour d'un atelier, chaque instant que vous vous accordez est **une opportunité de vous retrouver**, de recharger vos batteries et retrouver votre équilibre.

Offrez-vous ce cadeau précieux : le temps. Le temps de rêver, de respirer, de savourer chaque instant. En prenant soin de vous, vous serez plus épanoui(e), plus serein(e).

Venez vous accorder ce **moment de douceur**. Prenez le temps de vous écouter, de vous aimer et de vous ressourcer.

Vous le méritez amplement !





Au programme ...

Nous vous proposons une pause bien méritée avec le stretching et la sophrologie. Ces méthodes douces et accessibles vous invitent à explorer votre intérieur, à relâcher vos tensions et à apaiser votre esprit.

Grâce à des techniques de respiration, de relaxation et d'étirements, **vous apprendrez à mieux gérer le stress, à renforcer votre confiance en vous et à cultiver un état de sérénité.**

Détente corporelle



Massage relaxant



Nous vous invitons à prendre soin de vous et de votre corps grâce à un massage relaxant : un voyage sensoriel qui réveille le corps et apaise l'esprit.

Le massage est bien plus qu'un simple moment de détente : **c'est une véritable invitation à la relaxation et au bien-être.** Il permet de libérer les tensions accumulées, d'améliorer la circulation sanguine et de favoriser un état de sérénité profonde.





Pendant ce week-end placé sous le signe de la sérénité, nous animerons différents **ateliers autour du bien-être** pour vous donner des outils à utiliser par la suite : atelier en plein air, atelier olfactif, auto-massage, fleurs de Bach, atelier d'écriture hypnotique et atelier sur l'alimentation.

Ateliers



Repas partagé



Nous vous proposons de partager tous ensemble les temps de repas, un moment de convivialité autour d'une **cuisine fait maison**, avec des plats locaux, une cuisine saine et savoureuse.

Notre gîte vous offre un accès privilégié à un spa relaxant, où vous pourrez vous ressourcer en regardant la nature.

Vous pourrez également **vous ressourcer** en allant marcher autour du plan d'eau ou en prenant le temps de lire dans le jardin.

Spa et nature





Qui sommes nous ...

Isabelle Vincent

Sophrologue Praticienne en hypnose



Rachel Marchand

Réflexologue Aromachologue



Installées depuis 5 ans dans le sud Touraine, nous nous sommes rencontrées en 2022. Dès lors, nous nous sommes vite aperçus que nous étions toutes 2 animées d'une passion commune : l'envie de **transmettre le meilleur à chacun**.

De part nos expériences, nos échanges, nous avons souhaité aller plus loin dans ce plaisir de partager et c'est ainsi que sont nés les week-ends bien-être.

Un maître mot nous caractérise toutes les 2 : **la bienveillance**.





Informations pratiques

Les horaires

L'accueil a lieu le jeudi à partir de 18h pour un début des activités à 18h. Le départ se fait le dimanche vers 16h.

Le lieu

Nous aurons le plaisir de vous retrouver au 12, la Foulquetière 36360 Luçay-le-Mâle. Entouré d'un plan d'eau verdoyant, ce lieu est propice à la déconnexion et à l'ancrage.

Le tarif

Tarif du week-end :

545€ (soit 440€ +35€ par nuit) si vous venez à plusieurs ou si vous êtes déjà venu(e) à un de nos week-ends

585€ (soit 480€ +35€ par nuit) si vous venez seul(e)

Ce tarif inclus les 12 ateliers zen, un massage de 45 minutes par personne, l'hébergement en chambres partagées, les repas et les collations, l'accès illimité au spa ainsi qu'un cadeau de bienvenue.

Informations et inscriptions

Afin de proposer un séjour de qualité, le nombre de participants est limité à 10 personnes. Nous vous demandons un acompte de 150€ afin de valider votre inscription. Le solde est à régler sur place le 1er jour.



Rachel Marchand : 06 02 30 68 17 - rachelm.reflexologue@gmail.com

Isabelle Vincent : 06 74 77 33 69 - isabellevincent@ecomail.pro





Formulaire d'inscription

Nom prénom :

Adresse :

.....

Téléphone :

Adresse mail :

Dates du séjour :

Régime alimentaire particulier et/ou allergie :

.....

.....

.....

Des précisions à apporter :

.....

.....

.....

Conditions de règlement et annulation :

1. Règlement de 30% à l'inscription (150€). Par chèque établi à l'ordre de Isabelle Vincent ou par virement bancaire (demander IBAN). Le solde sera à régler le 1er jour du séjour. L'inscription est validée à réception du règlement et après confirmation par email ou sms de la disponibilité.
2. Aucun remboursement ne sera accordé sauf en cas de force majeure ou en cas d'annulation du séjour de la part des organisatrices. Vous pouvez donner ou revendre votre place à une autre personne en prévenant les organisatrices par mail ou sms.
3. Vous attestez posséder une attestation de responsabilité civile.

Le formulaire et le chèque d'acompte sont à envoyer par courrier à l'adresse suivante :

Isabelle Vincent 15 route de la vallée de l'Indre 37310 Azay-sur-Indre

☐ J'ai lu et j'accepte les conditions de réservation et d'annulation.

Date :

Lieu :

Signature :

