

Escapade Bien-Etre
« Détox de Printemps »

Vielsalm
Du 11 au 13 mars 2022



Après une longue période hivernale, la nature comme l'homme semblent vouloir renaître et s'épanouir pleinement. C'est le moment de faire une cure de printemps.

L'accumulation des toxines des derniers mois, le stress du quotidien ajouté à la fatigue liée au manque de luminosité, entraînent l'acidification de notre système et le rendent congestionné, engourdi ...

La cure détox est bénéfique pour nous booster tant sur le plan physique, émotionnel que mental.

B = petit-déjeuner / L = repas de midi / D = repas du soir.

Avec un programme bien-être, durant 3 jours, équilibrant et portant sur une approche holistique complète : nutrition (une alimentation adaptée), mouvements du corps (yoga, marche,), méditation (respiration, relaxation guidée), huiles essentielles (nettoyage de votre organisme) ; ce sera l'occasion de vous remettre en forme et de prendre du temps pour vous ...

Vous repartirez avec des trucs et astuces pour créer de saines habitudes et prolonger les bienfaits du mieux-être ! Bonne humeur et vitalité retrouvées !

Angela, yoga thérapeute fondatrice du centre Body Mind, et Magali, conseillère en nutrition et aromathérapie, vous guideront en douceur et partageront avec vous leurs expériences, passions et talents durant tout le week-end.

Ce week-end est comme un art de vivre, pour cultiver votre équilibre personnel, et évoluer vers le meilleur de vous-même.

VOTRE PROGRAMME

Jour 1 (Vendredi 11 mars 2022) : En route pour Vielsalm ! (D)

Nous vous donnons rendez-vous à Vielsalm, dans la province du Luxembourg, entre 16h30 et 17h00, dans notre gîte « coup de cœur », situé dans un écrin de calme et de verdure.

Sa grande superficie de 900 m² permet d'une part de se retrouver dans de grandes pièces pour les repas, les ateliers/conférences et les moments de partages. D'autre part, sa configuration garantit à chacun(e) d'avoir son espace personnel et son intimité.

C'est un gîte absolument charmant qui vous séduira au premier regard ☺ !



A 18h00, après vous être installés, nous briserons la glace tous ensemble en compagnie d'Angela et de Magali et apprendrons à nous connaître un peu mieux. Elles nous expliqueront le programme du week-end en détails.

B = petit-déjeuner / L = repas de midi / D = repas du soir.

Nous dînerons et avant de clore notre soirée, Angela nous proposera une séance de Yoga Nidra, une méditation guidée qui procure un effet de relaxation profonde, d'apaisement et de régénération physique, psychique et émotionnelle.

Cette séance vous garantira une jolie et paisible première nuit de sommeil !



Jour 2 (Samedi 12 mars 2022) : Rien que pour SOI ... (B, L, D)

Ce matin, après une délicieuse infusion aux huiles essentielles, vous aurez rendez-vous pour un réveil matinal en compagnie d'Angela et Magali. Elles vous proposeront une séance de Pranayama (exercice de respiration) ainsi qu'une méditation guidée avec des huiles essentielles.

Ensuite, il sera l'heure de prendre le petit-déjeuner ... Un petit-déjeuner original et succulent qu'Angela affectionne particulièrement ! Surprise ☺ !

Afin de garder cette nouvelle façon de « petit-déjeuner » en mémoire, nous prendrons le temps d'échanger sur cette « méthode » et profiterons d'un petit atelier interactif.

Après ce moment d'échanges, de surprises et de rires, nous profiterons d'une séance de « Yoga détox ».



B = petit-déjeuner / L = repas de midi / D = repas du soir.

Aux alentours de midi, nous prendrons un déjeuner léger au gîte avant de profiter d'un moment libre.

Nous aurons l'occasion de flâner avec un bon bouquin, d'aller faire une balade dans les bois tout autour du gîte... Ou encore d'aller nous promener au centre de Vielsalm ou à Stavelot qui ne sont distants que de quelques kilomètres... Les activités ne manquent pas dans la région !



A 16h30, il sera l'heure de retrouver Magali et Angela, afin de faire une marche méditative (si le temps le permet).

Aux alentours de 18h00, nous aurons rendez-vous avec Angela pour une séance de Pranayama.

Vers 19h00, il sera l'heure de dîner, et ensuite vous poursuivrez la soirée avec une séance d'automassage aux huiles essentielles et une séance de Yin Yoga, une pratique douce pour relâcher la pression afin de passer une merveilleuse nuit !



Jour 3 (Dimanche 13 mars 2022) : Bulle de bonheur (B, L)

Ce matin, après votre infusion à base d'huiles essentielles, vous aurez rendez-vous pour votre séance de Pranayama avant d'aller prendre le petit-déjeuner présenté la veille.

B = petit-déjeuner / L = repas de midi / D = repas du soir.

Aujourd'hui, ce sera vous qui le préparerez !

Ensuite, vous aurez rendez-vous avec Angela pour une séance de Yoga, qui sera suivie par une séance de méditation.

Après le déjeuner, Magali et Angela vous proposeront un atelier afin de créer votre huile de massage détox personnalisée !

Cet atelier sera suivi d'une petite introduction sur les bienfaits des huiles essentielles dans la vie quotidienne.

Cinq huiles vous seront présentées, celles qui sont, selon notre duo, indispensables à avoir à la maison !



Aux alentours de 15h00, un cercle de parole sera proposé avec de clore ce week-end en beauté. Ce sera le moment de poser vos dernières questions afin de vous créer votre routine « détox » pour le retour à la maison !

A 16h00, il sera temps de reprendre la route, détoxifié(e)s, et en pleine forme ! ☺

» VOS ANIMATRICES



Angela Kindts

Diplômée en éducation physique, j'ai débuté mon activité de coach sportive dans les salles de fitness. Pendant plus de 20 ans, j'y donne des cours collectifs et j'interviens en tant que personal trainer. Je me suis investie dans chaque nouvelle discipline et cumule des milliers d'heures d'entraînement (aérobic, fitness, body pump, spinning)...

Jusqu'au jour où, à force de pousser toujours plus loin mes limites, mon corps s'est complètement épuisé et n'a plus suivi. Ce burnout physique m'a forcé à faire une pause et à m'écouter, dans le corps et dans le mental.

Ma vie prend alors une direction alternative et passe par un réapprentissage complet.

B = petit-déjeuner / L = repas de midi / D = repas du soir.

Je me forme à la méthode Pilates, le Yoga, la méditation, le massage, la nutrition intelligente et au coaching de vie. Ma vision et ma méthode changent du tout au tout. Le sport pour le sport, la dépense physique, le challenge, la souffrance : c'en est fini !

Par la pratique du Yoga et de la méditation je me suis reconnectée à mon intériorité et ce chemin initiatique m'a donné l'opportunité de voyager en Inde pour suivre une formation certificative Yoga Alliance. J'ai renoué avec l'essentiel : le bien-être, l'équilibre entre le physique et le mental, et surtout le respect de soi.

Forte de mon expérience personnelle et mes apprentissages, avec Body Mind  , mon centre de bien-être, je poursuis ma mission de vie : vous écouter, vous (re)mettre en forme tout en tenant compte de vos objectifs personnels, de vos contraintes et de votre motivation pour retrouver le bien-être et un meilleur équilibre.



Magali Debay

Manger sain, manger malin est ma devise !

Pour moi, la santé globale passe par ce que nous mettons dans l'assiette. Mon travail en tant que coach en nutrition et bien-être, consiste à faire un rééquilibrage alimentaire afin de vous aider à apprendre à manger sainement et avec plaisir afin de vous permettre de retrouver une énergie saine et durable dont le but final est de vous sentir mieux physiquement et mentalement.

Également Conseillère en Aromathérapie et passionnée par la santé au naturel. Je partage aujourd'hui ma passion pour les huiles essentielles grâce aux différents ateliers que j'anime. Aujourd'hui elles font partie de ma routine bien-être quotidienne, notamment dans la gestion des émotions, soulagement de la douleur, dans la pratique de ma méditation, et aussi en cuisine à travers différentes recettes et boissons. Un merveilleux outil que toute la famille peut utiliser et qui cadre parfaitement avec mon approche holistique que je véhicule chaque jour au travers de mes coachings.



B = petit-déjeuner / L = repas de midi / D = repas du soir.

📄 EN PRATIQUE

Prix du séjour de 2 nuits en chambre double/ double partagée : 475 € par pers.
Paiement à la réservation : 100%

Départ garanti à partir de 14 participants -Max 16 participants

Inclus :

- le logement en chambre double au gîte sélectionné par Waouw Travel à Vielsalm,
- tous les repas du vendredi soir au dimanche midi (eaux et infusions comprises),
- les ateliers et les conférences donnés par Angela Kindts et Magali Debay,
- l'accompagnement de Waouw Travel.

Non inclus :

- les autres boissons,
- les activités libres,
- les dépenses personnelles,
- les assurances.

Informations et inscriptions :

Amandine Bleeckx - Waouw Travel
0471/99.99.19 ou amandine@waouwtravel.be

Bien évidemment, si les mesures sanitaires en vigueur au moment de ce stage ne devaient pas en permettre la tenue, nous le reporterons et donnerons aux personnes inscrites le choix entre un report de leur participation ou le remboursement intégral immédiat du montant payé.

Pour votre confort et votre sécurité, nous vous proposerons de faire un autotest avant votre arrivée.