

STAGE EXCEPTIONNEL

(R)evolution Days !



OFFREZ UN GRAND COUP DE BOOST
À VOTRE (R)ÉVOLUTION PERSONNELLE.

#nouveaudépart #transformation #rêves #beyourself #freedom

du 22 au 26 juillet 2020

FERME DU RAVIN BLEU - PROCHE PARIS

UNE EXPÉRIENCE UNIQUE À LA RENCONTRE DE VOUS MÊME

Recevoir des enseignements et vivre des expériences avec des experts de l'évolution personnelle que vous pourrez facilement intégrer dans votre quotidien en rentrant si vous le souhaitez.

Profiter de l'énergie du groupe pour ancrer votre transformation et accélérer votre aventure personnelle.

Être guidé(e) par des professionnels, grâce à un accompagnement au plus près de vos besoins et de votre chemin.

Vous reconnecter à votre belle et puissante lumière intérieure pour la manifester dans votre vie.

Vous laisser porter, vous reposer et vous régénérer dans un espace chaleureux et bienveillant.

Vous (re)connecter en douceur à votre corps dans toutes ses dimensions : physique, émotionnelle, mentale, énergétique et spirituelle.

Libérer votre pouvoir de création et l'expression de vos aspirations profondes, en appréhendant mieux les lois de l'Univers qui régissent nos vies.

Vivre d'authentiques instants de partages.

Ce stage est pour vous si :

- Vous ressentez un besoin profond de **vous retrouver**.
- Vous souhaitez booster votre énergie et prendre **un grand bol de belles vibrations !**
- Vous avez envie de **faire bouger les choses dans votre vie**.
- Vous aimeriez prendre **un moment rien que pour vous**.
- Vous êtes curieux de découvrir de **nouvelles pratiques**.
- Vous recherchez **une retraite qui ne ressemble à aucune autre**.
- Passer des moments de **partages bienveillants** et où vous vous sentez **libre d'être vous-même** dans toute votre **authenticité** vous enchante.





AU PROGRAMME DE CE SÉJOUR EXCEPTIONNEL :

- **Yoga intégral (tous niveaux)**
- **Méditations et relaxations guidées Bains sonores et mantras.**
- **Cérémonies et cercles de partages**
- **Ateliers et conférences sur la Naturopathie, l'hygiène de vie yogique et énergétique, le développement personnel, la spiritualité, la communication non-violente, la PNL,...**
- **Un soin et/ou une coupe de cheveux révélatrice**
- **La remise et restitution de votre profil Nuances®**
- **Vous en saurez un peu plus en lisant le programme ci-dessous.**

PLANNING TYPE DES JOURNÉES :

- Réveil énergétique : Respiration, Exercices physiques et postures de Yoga accessibles à tous, Méditation, Visualisations,...
- Petit déjeuner
- Atelier du matin
- Déjeuner et temps libre : Cela sera aussi le moment de passer un moment magique avec Ulisses ;-)
- Atelier de l'après-midi
- Dîner
- Cercles de partages et pratiques restauratives : Yin yoga, relaxation guidée et bains sonores.
OU soirée festive et célébrations : Rituels initiatiques en Groupe, chakra dance,...
- Le programme n'est pas figé, car nous adaptons toutes les pratiques à l'énergie et aux besoins du groupe...



ATELIERS DU STAGE



COMMENT RETROUVER MON RYTHME NATUREL POUR MENER UNE EXISTENCE FLUIDE, SEREINE ET... EXTRAORDINAIRE !

- Quel lien entre le corps et l'esprit ?
 - Énergétique, de quoi s'agit-il concrètement ?
 - Comment appréhender les lois de la Vie et de l'Univers qui régissent nos vies ?
 - Quelles pratiques concrètes pouvons-nous mettre en place au quotidien pour nous (re)connecter à l'expression et au rythme naturel de notre être ?
- #physiquequantique #sciencesholistiques #yoga

HYGIÈNE DE VIE ÉNERGÉTIQUE : PRÉSERVER MON ÉNERGIE POUR VIVRE PLEINEMENT MA VIE.

- Quels sont les facteurs qui me font perdre de l'énergie ?
 - Quelles pratiques simples et efficaces puis-je mettre en place dans mon quotidien pour préserver et booster mon énergie et vivre ma vie à son plein potentiel.
- #naturopathie #santenaturelle
#hygieneholistique #alimentation



CHEMIN DE VIE : AGIR EN CONSCIENCE ET RESTER ALIGNÉ(E) AVEC MES ASPIRATIONS PROFONDES

- Mythes et réalités autour de la notion de "Mission de vie"
 - Mythes et réalités autour de la Loi de résonance/attraction
 - Le pouvoir de l'intention L'Intelligence cardiaque
 - Trouver mon "sankalpa" (MSRT : Technique de résonance sonore et mentale)
 - Agir ou lâcher prise ?
- #developpementpersonnel #reves #accomplissement



ME RECONNECTER AUX POUVOIRS DE MA RÉSONANCE PERSONNELLE

- Mes croyances et valeurs
 - Ce que je renvoie à l'autre
 - Puis-je maîtriser la perception que l'on a de moi ?
 - La connexion à l'autre au service de ma réussite
- #relation #pnl
#communicationNonViolente





CONSTRUISONS ENSEMBLE VOTRE PROJET DE VIE

- Définir mes objectifs à court, moyen et long terme
- Mettre en œuvre un plan d'action réaliste et efficace
- Désamorcer les mécanismes d'auto-sabotage

#coaching #possible #realisation #creativite

MYTHES ET LEÇONS INSPIRANTES DES ENTREPRENEURS À SUCCÈS

- Rapport au temps et à la "productivité"
- "Autre regard sur l'abondance financière"
- Quel est mon modèle de "réussite" ?

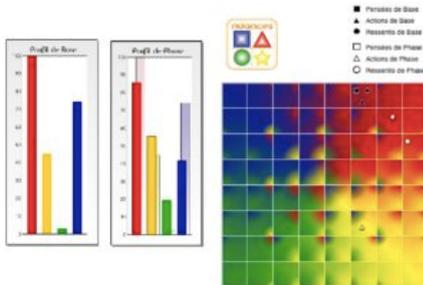
#inspiration #mindset #action #motivation



DÉCOUVRIR MON PROFIL NUANCES®

Votre profil Nuances® vous donne les clés pour mieux vous connaître, être plus à l'aise avec votre entourage et être en capacité de mieux vivre les changements dans votre vie. Il est établi par des experts à l'aide d'un questionnaire envoyé 15 jours avant le stage et permet de :

- Distinguer votre personnalité « publique », qui est le reflet de votre adaptation à la situation présente, et votre personnalité privée qui correspond à votre nature profonde
- Reconnaître et comprendre vos comportements (penser, agir et ressentir) et vos façons de communiquer
- Identifier vos capacités d'adaptation aux différentes situations et à tous les styles de personnalités



PRATIQUES QUOTIDIENNES

- Yoga et exercices physiques accessibles à tous
- Méditations et visualisations guidées
- Bains sonores*

* Un bain sonore, est une sorte de concert méditatif que vous recevez confortablement allongé. Il est réalisé à l'aide de différents instruments de musique aux nombreuses vertus : bols tibétains, gongs, percussions, flutes, tambour, chants,...



(R)EVOLUTION DAYS !

LES INTERVENANTS



LISA EST UNE MENTALISTE AU GRAND CŒUR.

Maître en Droit, Diplômée en Sciences Politiques, elle commence sa carrière dans la Finance pour bifurquer très rapidement vers la Communication et la vente dans de grandes entreprises. Elle enseigne le Management, le Coaching, la Négociation et la Vente à l'International. Elle a par ailleurs étudié et Praticqué l'Hypnose thérapeutique, l'Hypnose Ericksonienne et Humaniste. Elle est diplômée de L'Institut Français de Programmation Linguistique et Négociateur Avancé diplômé du prestigieux Institut Genevois de "Mattias Schraner". Elle est passionnée par la communication interpersonnelle, le coaching et les médias sociaux. Ses clients l'appellent le "mentaliste" ;)

"Ce qu'un homme fait, un autre peut le faire."

#coach #relation



CLÉLIA EST UNE EXPLORATRICE DES LOIS DE LA VIE.

Thérapeute holistique, elle accompagne les personnes désireuses de retisser un lien avec leur nature profonde. Passionnée par la magie de l'Univers et les lois qui le régissent, elle parcourt le Monde en quête d'exploration et de transmission de connaissances ancestrales et plus récentes qui connectent le Corps et l'Esprit. Elle partage ces savoirs lors de stages et retraites qu'elle souhaite initiatiques, ainsi que sur son blog dugreenetdulove.com Lors de ses voyages, en parallèles d'études de Naturopathie (CENATHO), elle s'est notamment formée en Yoga (Yoga Teacher Alliance Internationale), Yoga thérapie du son et mantrathérapie, Relation d'aide, Chemin d'évolution par le toucher psycho-corporel et énergétique, capacités intuitives et spiritualité,...

"Nous ne sommes pas seulement corps ou esprit, nous sommes corps et esprit tout ensemble." Georges Sand

#therapeute #reconnexion



GUILLAUME EST UN ENTREPRENEUR DANS L'ÂME.

Homme d'action avant tout, il a l'art et la manière d'orienter finement les créateurs qu'il accompagne tout en leur transmettant son énergie solaire. Depuis plusieurs années, Guillaume guide les porteurs de projets pour qu'ils s'épanouissent dans leur activité. Il leur apporte toute son expertise marketing et digitale, mais avant tout son mindset inspirant et son incroyable capacité d'organisation au service de l'efficacité.

"Un gagnant est un rêveur qui n'abandonne jamais." Nelson Mandela

#créateur #liberté



ULISSES EST UN ARTISTE HORS DU COMMUN.

Doté d'une humilité déconcertante, il a pris soin de l'allure de nombreuses personnalités célèbres dont vous découvrirez les anecdotes passionnantes alors qu'il s'occupera de vous. Cet homme exceptionnel prendra le temps de vous offrir la coupe qui met en lumière votre beauté, le tout dans la joie et la bonne humeur bercé par son accent espagnol chantant. Se faire couper les cheveux par Ulisses est une expérience unique dont vous ressortirez transformé(e).

"Une femme qui se coupe les cheveux, est une femme qui s'apprête à changer de vie." Coco Chane

!#artiste #loveyourself



DOMINIQUE EST UN CONTEUSE INITIATIQUE.

Après plus de 20 ans de direction Marketing au sein de grands groupes, Dominique Barreau est aujourd'hui storyteller, speaker et coach en épanouissement personnel et professionnel. Elle anime des ateliers sur le leadership et l'énergie du féminin. Son ambition est d'aider les femmes, les hommes et les entreprises qui croisent sa route à raconter leur plus belle histoire. Elle est notamment l'auteure des « 7 énergies pour dépasser ses peurs » chez Eyrolles (novembre 2018) et co-auteure de « Le Bonheur à la française » chez Eyrolles (juin 2019)

"L'esprit cherche et c'est le cœur qui trouve." Georges Sand

.#storyteller #votrehistoire

DU 22 AU 26 JUILLET 2020

PROCHE PARIS

Nous serons accueilli(e)s à la Ferme du Ravin Bleu. Nichée entre la cité médiévale de Provins et la forêt de Fontainebleau, la Ferme se situe dans la Bassée-Montois, un territoire rural et diversifié.

La Bassée, ou vallée de Seine, est une zone remarquable et unique par sa faune et sa flore. Le Montois est quant à lui un espace plus vallonné, parsemé de bois et de petits villages typiques.

C'est dans cet environnement authentique et généreux que nos hôtes ont créé, au sein d'un corps de ferme du 17^{ème} siècle ces gîtes associatifs & culturels.

Nous pourrions profiter des sentiers de promenade et du grand Lac, pour une grande bouffée d'air «pur» à une heure de Paris.



Côté cuisine, nos hôtes proposent une cuisine simple et élégante, biologique et végétarienne, qui allie terroir et innovation. Vous y goûterez des plats traditionnels et des créations originales faites maison. Des produits frais préparés le jour même pour des repas équilibrés, sains et gourmands. Pour rythmer votre journée & vos pauses, la ferme nous proposera des boissons chaudes, des jus de fruits et des gâteaux maison.



INFORMATIONS PRATIQUES :

La Ferme du Ravin Bleu est située à Montigny-Lencoup dans le 77.

Le lieu se trouve à 1h de Paris en voiture.

En train transilien :

- de Paris gare de Est à la gare de Nangis (45 min de transport)
- de Paris gare de Lyon à la gare de Montereau-Fault-Yonne (1 heure de transport)

Prix : Zone 5 - Gratuit avec le pass Navigo ou moins de 10€. Départ minimum toutes les heures.

Nous organisons des co-voiturages avec les participants.

Limité à 18 participants

Durée :5 jours / 4 nuits

Tarifs :

TARIF EARLY BIRD JUSQU'AU 10 MARS 2020 = 870 €TTC tout compris

TARIF NORMAL = 980 €TTC tout compris :

- Hébergement en pension complète
- Pratiques quotidiennes
- Ateliers et conférences
- RDV individuel avec Ulisses
- Profil Nuance®
- RDV individuel avec Dominique

INFORMATIONS ET RÉSERVATION PAR EMAIL : dugreenetdulove@gmail.com

FAQ :

Le stage est-il accessible à tous ?

Oui, le programme a entièrement été conçu pour s'adapter à tous. Quels que soient votre condition physique, vos pratiques personnelles, votre niveau de yoga,... Notre expérience des nombreux stages que nous avons animé, nous permet aussi dès le premier jour en vous rencontrant de savoir comment moduler les exercices en fonction de l'énergie du groupe.

Y a-t-il des facilités de paiement ?

Oui. Lors de votre inscription nous discutons ensemble des modalités de paiement pour qu'elles vous correspondent au mieux.

Comment sont organisées les chambres ?

Les chambres sont doubles et parfois triples. Nous considérons que les chambres partagées font partie intégrante de l'expérience initiatique que nous souhaitons vous faire vivre. Si toute fois, cela représente un réel frein pour vous, indiquez-le nous lors de l'inscription et nous vous réserverons une chambre seule (avec majoration du tarif).

Suis-je obligé(e) d'assister à tous les ateliers ?

Bien que nous ayons conçu le programme du stage où chaque activité fait partie d'une expérience globale, vous êtes totalement libre de ne pas être présent à chaque atelier.

La coupe de cheveux / relooking est-elle obligatoire ?

Pas du tout ! Si vous ne souhaitez pas de rendez-vous avec Ulisses c'est bien évidemment possible. Vous pouvez également maintenir le rendez-vous avec lui pour obtenir des conseils coiffure/entretien/soins,... ou simplement pour refaire votre brushing ;)

Le stage est-il mixte ?

Oui :)

Je n'ai jamais fait de Yoga...

Super ! Nous serons très heureux de vous faire découvrir cet art de vivre extraordinaire. Toutes les pratiques sont accessibles à tous, quelque soit votre condition physique. Pas besoin d'être souple ou sportif pour passer un bon moment. En effet, notre approche du yoga s'oriente pour une pratique en conscience, où l'on se concentre sur nos ressentis pour passer un profond moment de reconnexion à soi et de bien-être.

Comment se passent les inscriptions ?

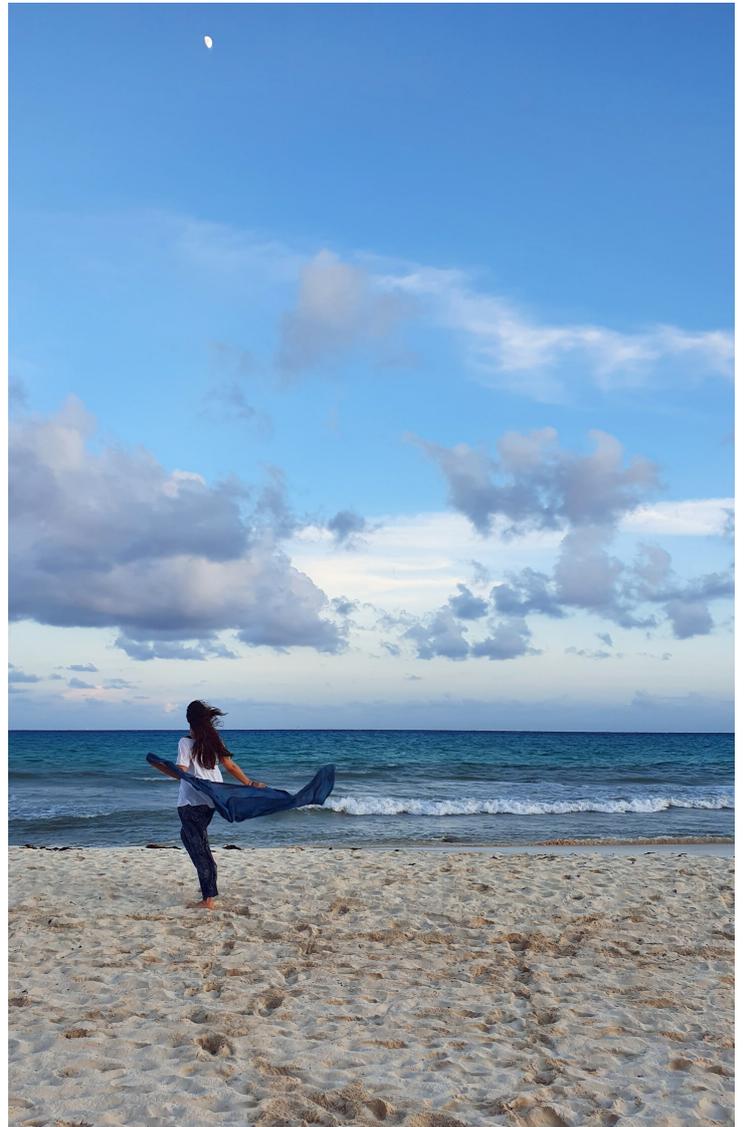
Prenez contact avec Clélia à l'adresse dugreenetdulove@gmail.com Nous vous demandons de nous envoyer un chèque d'acompte (non encaissé), que nous vous rendons lors de votre venue au stage. Votre inscription est prise en compte à la réception du chèque.

dugreenetdulove.com

Instagram :
@du_green_et_du_love

Facebook :
du green et du love

et par email
dugreenetdulove@gmail.com



LOVE & LIGHT