



WEEK-END

J'INVESTIS EN MOI

Ta **vision** met ta **vie en mouvement**.

Parce que tu es fatigué.e de survivre, et que tu veux enfin te libérer et avancer. Pour t'accepter, créer tes déclics et reprendre ton pouvoir.

L'occasion de couper avec ton environnement, de perdre tes repères, de t'éloigner de ta routine pour t'offrir ce moment tant attendu, quelques jours **RIEN QUE POUR TOI**.

Pendant ce week-end, tu **te focalises sur toi**. Il s'agit d'**apprendre comment TU fonctionnes** pour alimenter ton mental et ton corps avec des pensées et des aliments qui te conviennent ; de te connecter à ta météo intérieure pour **faire connaissance avec ton esprit**. Tu sais cette petite voix qui parle sans cesse dans ta tête, qui se manifeste dans ton ventre, et qui crée des douleurs improbables.

Il s'agit de TOI, dans **ta forme la plus brute et la plus vraie**.

ACTIVITÉS DU WEEK-END

- Repas préparés et commentés par Caroline
- 5 cours de yoga (vinyasa, méditation, yin et nidra)
- 2 ateliers créatifs
- 1 atelier cuisine

INTERVENANTES

Caroline Mingard : nutrithérapeute

Soraya Francisco : thérapeute en yoga, fondatrice du Studio SoHam

INFORMATIONS

Arrivée : ven 27.11 à 17h

Départ : dim 29.11 à 17h

Weed-end à partir de **850CHF par personne**

Tarif par personne :

850CHF en chambre partagée à 2

750CHF en chambre partagée à 4

1'300CHF en chambre privée

+ Inclus : logement + repas + activités au programme

- Non inclus : transport jusqu'au chalet

RENSEIGNEMENTS + INSCRIPTION

Soraya Francisco : soraya@studio-soham.com

Caroline Mingard : caroline.mingard@gmail.com

