

SIX JOURS DECOUVERTE DE SOI ET DES AUTRES A ARGELES A TRENTE MINUTES DE PERPIGNAN

Respirez, laissez-vous vivre du dimanche 15 au samedi 21 septembre 2019 !



UN CADRE EXCEPTIONNEL

- Entre ELNE et ARGELES, Le MAS DES ALBERES, traditionnel, calme et plein de charme, nous accueille avec ses chambres et sa salle à manger de style Catalan louis XV, avec une très agréable tablée à l'extérieur.
- Dans un cadre unique et silencieux, il est bordé de prairies où les chevaux se promènent sous des cyprès et les canisses méditerranéens, avec vue sur les contreforts des Pyrénées.
- Il est proche de maraîchers et de la réserve naturelle de LARRIEU, près du TECH. Cette rivière -dont la propreté est attestée par la présence d'écrevisses !-, provient du CANIGO, la montagne sacrée des Catalans. La mer est accessible à 2 km par le chemin des contrebandiers près d'une plage sauvage naturiste.

DES TEMPS DE QUALITE AVEC VOUS ET POUR VOUS

- De multiples ateliers Bien-être : Yoga du visage, Yoga des yeux, EFT (libération des émotions), Marche dans la mer, Sophrologie, atelier Neuro-Bonheur, Massage KOBIDO (massage du visage liftant japonais), Massage HAKIM (massage du dos à l'huile de Millepertuis), Massage : Mains, Pieds, Tête (l'Énergie par nos points cardinaux), Ateliers diététiques, etc. Programme sur demande.
- Des excursions avec la découverte de COLLIOURE, ville des peintres et de ELNE archevêché du XIIème siècle, lever du soleil sur la mer et de nombreux autres thèmes abordés durant le séjour !
- Des soirées, des échanges, une rencontre avec le propriétaire du mas qui possède une trentaine de chevaux, dont des purs-sangs.

TROIS ACCOMPAGNATEURS AUX PETITS SOINS



Cathy LAIR

Bio esthéticienne, praticienne en massages énergétiques et bien-être, formatrice en Aromathérapie et

Diététique végétarienne/vegan, Cathy vous propose son massage visage Kobido, complément du Yoga du visage, massage du dos relaxant, mains, pieds tête, et des ateliers Aromathérapie et diététique.

www.cathy-lair.com



Alain PENICHOT Auteur de « Yoga du visage et techniques associées » aux éditions Marie-Claire, praticien EFT, Alain vous fait découvrir cette

méthode de régénération, de rajeunissement et de détente, ainsi que les points énergétiques, le modelage crânien, l'auto-massage, les voyelles sacrées, véritables sons guérisseurs.

www.yogaduv visage.com

Sophie CRISTINA

Sophrologue Caycedienne, animatrice en Méditation Pleine Conscience, praticienne en soins énergétiques, Sophie vous propose des ateliers de sophro-relaxation et de méditation. Ce sont des chemins pour aller à la rencontre de soi, pour mieux gérer le stress et notre état émotionnel, pour harmoniser corps et esprit dans une attitude de bienveillance, d'écoute et d'amitié pour soi et les autres.

Contact : Alain PENICHOT 06 87 33 92 62 alain.penichot@gmail.com



UN TARIF TOUT COMPRIS

> Hébergement, restauration végan, animations + 40 minutes de massage offert par Cathy

Train Paris/Argelès de nuit à réserver à l'avance pour des tarifs réduits. Programme détaillé des animations sur demande. Pour les personnes de la région, possibilité de formule « à la journée » : voir ci-dessous.

PREINSCRIPTION

Chèque à l'ordre de Ici La-bas à : Alain PENICHOT 4 rue de l'encheval 75019 PARIS

Mon prénom
Mon nom
Mon adresse
Mon numéro de téléphone (portable de préférence)
Mon adresse courriel
Formule complète (1) Salle de bain dans le bâtiment attenant (2) Salle de bain partagée (3) Salle de bain privée Les chambres sont des suites particulièrement spacieuses	<input type="checkbox"/> J'amène ma tente (1) 495 € <input type="checkbox"/> Tente luxe Hauteur 2 m, avec lit sur pied, et armoire (1) 585 € <input type="checkbox"/> Dortoir (1) 550 € 4 personnes <input type="checkbox"/> Chambre individuelle ' Bouton d'or ' (2) 625 € 3 chambres <input type="checkbox"/> Chambre ' Lavandes ' 1 lit 160 ou 2 lits 85 (2) 800 € 2 chambres <input type="checkbox"/> Chambre ' Oliviers ' et ' Rose ' lit 160 1 à 2 personnes (3) ... 850 € 2 chambres <input type="checkbox"/> Chambre luxe couple « Lys » avec baignoire (3) 890 € 1 à 2 pers.
OU Formule à la journée	<input type="checkbox"/> La journée repas et animations compris 79 € <input type="checkbox"/> Deux jours repas et animations compris 150 €
Mes arrhes	<input type="checkbox"/> J'envois un chèque de 30 % et recevrais en retour une facture + un plan d'accès (également disponible sur le web en saisissant « Mas des Albères »). Les arrhes ne sont pas remboursables mais peuvent être transformées en service prestation « Yoga du visage » ou sur un autre séjour organisé par « Ici la-bas ».
Ma signature précédée de la mention « Lu et approuvé »	