

# RETROUVER SON FÉMININ SACRÉ PAR LE BIEN-ÊTRE

Avec Isabelle Imbert, Agnès Arpaia Schmitt et Muriel Hetmanczyk

## Programme de la fin de semaine

### Vendredi 12 Mai, de 18 h 30 à 20 h 00 : Soirée de bienvenue

Lors de cette réunion, nous vous remettrons votre programme des deux jours. Ce sera également l'occasion de nous poser toutes vos questions avant de vivre le programme dès le samedi matin à 7 h. Nous vous invitons à être à l'heure.

### Samedi et Dimanche 13 et 14 Mai

7 h : yoga pour tout le monde

8 h : petit déjeuner

9 h à 12 h 30 : soins, selon votre programme

- Consultation ayurvédique (30 min)
- Séance de Trame (60 min)
- Abhyanga (60 min)
- Shirodhara (60 min)
- Écoute dans le Son (60 min)
- Période de jacuzzi et de repos

12 h 30 à 14 h : lunch ayurvédique

14 h à 17 h 30 : suite des soins, selon votre programme

De 17 h 30 à 18 h 30 : échange sur la journée.

**Tarif : Tout compris : 395 euros TTC. (Faites votre chèque à l'ordre de Isabelle Imbert – Il est également possible de nous payer par PayPal. Pour ce faire, veuillez communiquer avec Isabelle (06 88 31 05 80) pour effectuer votre paiement par ce mode.**

Notez que le programme ne comprend pas le repas du soir et l'hébergement du samedi soir.

Pour toutes personnes désirant un repas du soir à emporter, la demande doit nous être faite au moment de l'inscription. **Vous devez alors ajouter un montant de 15 € à votre paiement.**

Pour toutes personnes intéressée et habitant loin, nous pouvons vous indiquer des endroits pour vous loger.

Il est recommandé de venir en tenue souple et non luxueuse, les huiles pouvant tacher les vêtements.

N'oubliez pas votre maillot de bain et votre serviette pour le jacuzzi.

N'hésitez pas à vous inscrire au plus vite et avoir la joie de fêter votre divinité avec nous.

Namaskaram.

Isabelle, Agnès, Muriel et Fatima

## Qui sommes-nous ?

### Isabelle Imbert : Consultation et Shirodhara



La consultation ayurvédique est un bilan de santé (corps âme esprit). Prise de pouls, lecture de l'œil, de la langue et des tissus, échange des divers affects afin de déterminer quelle humeur biologique (dosha) est débalancée pour mieux vous orienter vers des conseils de bonnes hygiènes de vie.

Le Shirodhara, « roi des Abhyangas », est un massage effectué sur le crâne avec une Oléation sur le 3e œil, ce qui permet un pur lâcher-prise ; la tête devient alors plus légère et le reste du corps plus présent permettant ainsi d'être plus en conscience avec son âme.

### Agnès Arpaia Schmitt : Yoga et Abhyanga



Cours de Hatha Yoga doux et régénérant (en extérieur si la météo le permet, avec les bruits de la nature). D'une durée de 60 min., il comprend des postures de yoga (asanas), des exercices de respiration (pranayama) et une relaxation finale. Lors de notre week-end, la pratique profonde sera orientée sur l'harmonisation du corps et de l'esprit, et sur la bonne santé des hormones féminines.

### Muriel Hetmanczyk : La Trame



Des habitudes inadaptées, des pensées négatives et des émotions cristallisées (deuil, séparation, soucis professionnels, etc.) perturbent l'information du corps et sont source de troubles et de dérèglements. Notre corps, tel un instrument de musique peut alors se désaccorder.

La TRAME est une technique qui va lui permettre de retrouver sa vibration initiale et une circulation harmonieuse de l'énergie et de l'information. Une fois votre TRAME libérée des émotions négatives, le corps retrouve alors son pouvoir d'auto-guérison, comme une rivière qui retrouve son lit lorsqu'on le débarrasse des déchets qui l'encombrent.

### Fatima Charif Haddad : Cuisine Ayurvédique



Fatima nous préparera, pour chacun des repas, des plats ayurvédiques à base de bonnes recettes tridoshiques végétariennes. Des tisanes ayurvédiques seront à votre disposition tout au cours de la journée.