



# Respire!

SÉJOUR BIEN-ÊTRE



GreenYourKarma  
Emeline Perez

De Coeur  
& D'Âme



# LE WEEK-END "RESPIRE!"

Qu'est-ce-que c'est?

## UNE BULLE DE BIEN-ÊTRE POUR REPRENDRE LE RYTHME EN DOUCEUR!

Le week-end "RESPIRE!" c'est l'Alliance de l'Énergétique, du QiGong, du Yoga et de la Naturopathie dans un éco-gîte, en pleine nature, à moins d'une heure de Paris:

**du 9 Septembre 2022 au 11 septembre 2022.**

Deux professionnels du Bien-être:

**Damien de De Coeur et d'Ame, Énergéticien et Holithérapeute**

**Et**

**Emeline de GreenYourKarma, Naturopathe et Professeur de Yoga**

Ont décidé d'allier leurs connaissances et de créer cette parenthèse de retour à soi.

L'objectif?

Vous aider à vous reconnecter à vos émotions et à vos énergies, lâcher-prise et reprendre le rythme effréné de la vraie vie dans des conditions plus douces, avec des clés pour aborder la rentrée avec un peu plus de sérénité.

**ALORS? PRET.ES A RESPIRER?**



# LE PROGRAMME

Et on y fait quoi, là-bas?

## Vendredi

**19h00:** Accueil & Installation

**20h00:** Ouverture du Séjour

## Samedi

**10h00:** Techniques d'ancrage énergétique. *"retour à soi par le QiGong"* avec Damien

**11h30:** Temps Libre

**12h00:** Atelier Nutrition *"Comment manger sain quand t'as pas le Time"* avec Emeline

**13h00:** Déjeuner & Temps Libre

**14h30:** Atelier d'éveil émotionnel *"Développer sa sensibilité et sa réceptivité"* avec Damien

**16h30:** Temps Libre & Collation

**17h00:** Blind Yin Yoga (*cours de yoga à l'aveugle*) avec Emeline

**18h00:** Temps libre

**19h00:** Atelier Nutrition *"que manger pour favoriser un meilleur sommeil?"* avec Emeline

**20h00:** Dîner & Temps Libre

## Dimanche

**10h00:** Yoga Vinyasa avec Emeline

**11h00:** Temps Libre

**13h00:** Déjeuner

**14h30:** Atelier Aromathérapie *"Fabrication d'un Roll on anti-stress aux huiles essentielles"* avec Emeline

**15h30:** Temps Libre

**16h00:** Clôture du Séjour

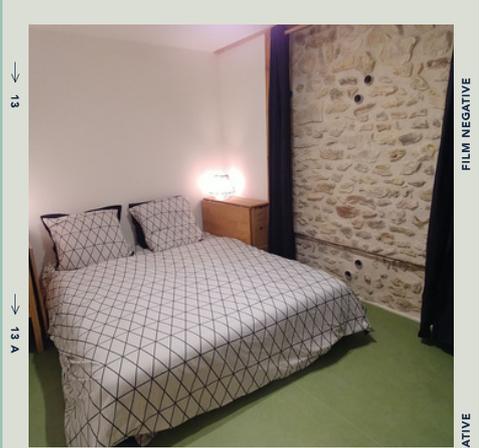
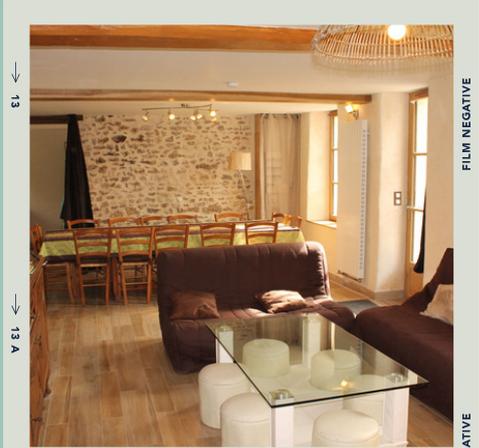


# LE GITE

## Et où est-ce qu'on va Vivre?

### UTOPIAS CAMPUS

Le gîte UTOPIAS CAMPUS est situé en pleine campagne, dans un écrin de verdure, à moins d'1heure de Paris, accessible facilement par l'A13. C'est une ancienne ferme normande de 240m2 labellisée "éco-gîte". Il bénéficie d'un classement hôtelier 4 étoiles et est classé 3 épis auprès de l'organisme des Gîtes de France. Il dispose de 2 cuisines, 1 salon, 2 salles à manger, 8 chambres et de 5 salles de bains. Le tout sur un immense jardin pour une déconnection totale!





# NOUS REJOINDRE

## Ok! Et comment on vient?

Tout (ou presque) a été pensé pour que ce Séjour ne débute pas dans le Stress!

### L'adresse:

UTOPIAS CAMPUS  
8 chemin du Bois Ménou  
27120 Chaignes

## Je Viens en Voiture

- Prendre l'Autoroute A13 (direction Rouen depuis Paris) jusqu'à la Sortie 15 " CHAUFOR / EVREUX/ PACY-SUR-EURE"
- Continuer sur la N13 pendant une dizaine de minutes ( 8 minutes précisément)
- Arrivés dans le village, suivre la rue St Jean puis la rue du pré Barré et enfin le chemin du Bois Ménou
- Le Gite se trouve au numéro 8
- Une fois devant le portail:contacter :
  - Emeline au 06.12.92.65.56 ou Damien au 06.43.11.70.07.
- il y a des place de parking à l'intérieur!

## Je Viens en Train

- Rejoindre en train (depuis la gare Saint-Lazare si vous partez de Paris) une des gares situées non-loin du Campus Des Renaissances (Bonnières ou Bréval accessibles sans frais avec un Pass NAVIGO / Bueil, Vernon ou Evreux situées hors zone NAVIGO)
- Le village de Chaignes n'est pas desservi par les transports en commun
- Mais, nous avons prévu une navette (gratuite!) pour venir vous chercher et vous y reconduire! N'oubliez pas de le préciser au moment de la réservation!





## LES TARIFS

C'est bien joli tout ça!  
Mais combien ça coûte?

### TARIFS "TOUT COMPRIS" (Aucun Autre Frais n'est à Prévoir sur place)

#### Le tarif comprend:

- 2 nuits au gîte ( celle du vendredi soir et celle du samedi)
- Les draps
- Les serviettes
- Le matériel de Yoga sur place ( tapis, briques, sangles, coussins...)
- Les repas et collations
- Les activités
- Les navettes pour venir vous chercher à la gare le vendredi et vous y déposer le dimanche pour reprendre votre train

**Tarif TTC par personne:** 370,00€

**Supplément TTC chambre individuelle:** 15,00€

Le gîte dispose de:

- 3 chambres partagées (2 personnes - lits individuels)
- et de
- 4 chambres individuelles (Lits doubles)

***N'oubliez pas de préciser au moment de la réservation si vous souhaitez une chambre individuelle.***

Au moment de la réservation des **arrhes, d'un montant de 122,20€** vous seront demandées.  
Ce montant sera déduit de la facture finale au moment du règlement du solde.

N'oubliez pas de lire et signer les conditions générales de vente au moment de réserver votre Séjour "Respire!"