

UN WEEKEND *pour* S'AIMER SOI

15 & 16 février 2020

Une expérience unique, à la Villa Mathis,
pour se ressourcer et se retrouver.

Ateliers « être bien avec soi », conférence inspirante,
repas et nuitée.



UN WEEKEND pour S'AIMER SOI

15 & 16 février 2020

VILLA MATHIS, Col du Kreuzweg, 67220 Breitenbach

Samedi 15 février

14h00 - Atelier collectif « S'aimer Soi et l'affirmer »

Corinne Guth, chanteuse et comédienne professionnelle, vous invite à travailler l'ancrage, le personnage et la posture, à travers des techniques de théâtre.

16h30 - Atelier collectif « S'aimer soi et en être conscient(e) »

Laurence Lefer, thérapeute en sophrologie et méditation vous invite à travailler sur ces techniques pour vous retrouver et être en phase avec vous-même.

20h30 - Conférence-atelier « Brain Power : les neurosciences au service de la connaissance de Soi... et des autres ! »

Sylvie Muckensturm, coach, vous apporte des clés de compréhension ludiques à mettre en pratique dans votre vie personnelle et professionnelle.

Pauses boissons, dîner buffet et petit déjeuner

préparés sur place avec des produits locaux.

Nuitée dans une des 27 chambres de la Villa Mathis.

Dimanche 16 février

9h30 - Atelier collectif de sylvothérapie "S'aimer-Soi dans la nature"

Laetitia Redel, Docteur en biologie Vie et Santé et praticienne de sylvothérapie vous invite à capter l'énergie de la Nature et des arbres qui nous entourent.

11h - Atelier collectif pour S'aimer Soi et Aimer l'autre.

Laurence Lefer, coach en développement personnel et professionnel certifiée RNCP sophrologue vous parle de communication bienveillante dans le couple et des pouvoirs de la gratitude.

Tarifs :

143€ par personne en chambre double

149€ par personne en chambre simple

Inclus : nuitée, dîner buffet, petit déjeuner, conférence et ateliers

RESERVATIONS : VILLA MATHIS, Catherine LATOUR

06 64 04 68 72 - catherine@villa-mathis.com

Des séances individuelles vous sont proposées en sus, sur RDV : **Reiki** : séance d'1 heure (60€) - **Hypnose** : séance de 45 minutes (45€)

Réflexologie plantaire : séance de 20 minutes (20€) ou séance de 45 minutes (45€)