



PLAISIR
GOURMAND
SANS
CULPABILISER

ÉDITION : JE SUIS BELLE



PLAISIR GOURMAND, POURQUOI ?

Chaque femme a le droit de s'offrir une parenthèse de douceur sans culpabiliser de laisser ses enfants ou son mari à la maison.

Il est important de prendre du temps pour se reconnecter à soi et parvenir à lâcher prise.

Plaisir gourmand, car tout au long du séjour, une cuisine gastronomique présentée par un chef étoilé et différents ateliers liés au développement personnel vous seront proposés.

Vous trouverez ci-dessous les 4 grands axes sur lesquels nous allons travailler lors de ce séjour.



PROGRAMME

01

COACHING PERSONNALISÉ

Développement personnel et bien-être sauront répondre à vos besoins. Vous obtiendrez des résultats bénéfiques lorsque vous mettrez en application les outils enseignés par Alexandra Delwaide, coach certifiée en développement personnel spécialisée en confiance en soi.

03

PLEINE CONSCIENCE

La pleine conscience est une manière d'explorer le moment présent avec ouverture et curiosité en portant notre attention vers nos sensations corporelles, nos émotions et nos pensées.

Elle peut nous aider à mieux vivre avec le stress, les émotions difficiles et les pensées de type "ruminations" en diminuant la détresse causée par nos réactions automatiques habituelles.

02

CUISINE GASTRONOMIQUE

Nous vous ferons voyager avec des produits authentiques de qualité. Une cuisine « retour aux sources » mettant en valeur des producteurs locaux d'exception.

04

ÉVASION

Ardenne Autrement, c'est également un espace purement dédié à votre bien-être. Ressourcez-vous dans l'espace relaxation intimiste : Sièges ergonomiques infrarouges, salle de relaxation et tisanerie, jacuzzi et sauna extérieurs vous guideront sur les pas de la sérénité et de l'harmonie intérieure.



JE SUIS BELLE

est une expérience de développement personnel féminin visant à retrouver confiance en soi. À travers différentes actions, dont les week-ends bien-être entre femmes.

Grâce à la création de cette expérience de développement personnel, Je Suis Belle accompagne chaque femme vers sa quête : la Confiance en Soi.

L'escapade chez Ardenne Autrement est un mélange de plaisir et de détente. Se remettre à l'écoute de notre corps et de notre esprit. S'échapper de nos obligations, de nos habitudes quotidiennes afin de souffler.

Offrez-vous un instant hors du temps !

Le but de ce week-end est non seulement de prendre du bon temps, de profiter de l'espace wellness, de bien manger mais aussi de repartir booster et pleine de ressources.

Après ce week-end vous pourrez repartir transformée avec des outils pour attaquer la vie !
Avec des conseils et objectifs concrets.





INFORMATIONS PRATIQUES

Splendide chambre de 26 m² donnant sur une grande terrasse privative couverte pour profiter, en toute tranquillité.

La chambre est équipée d'un lit king size (180 x 200) avec literie haut de gamme, d'un mini-bar, d'un coffre-fort, d'une tv connectée, d'une douche italienne, ... Des peignoirs et chaussons sont mis à disposition.

Un aménagement et une décoration aux essences de bois d'acacia apportant toute la fraîcheur et la délicatesse pour un séjour lumineux et ressourçant.

Durant ce week-end, vous partager une chambre avec, soit une amie, une collègue, un membre de votre famille, ou une autre participante. Les lits peuvent se séparer en deux.

Le domaine sera complètement privatisé pour JeSuisBelle, donc pas d'inquiétude concernant la tranquillité et la sécurité des lieux.

N'oubliez pas votre maillot ainsi qu'une tenue du soir pour notre soirée à thème du samedi soir : Belle avec **une touche de doré**.

Nous ferons des photos pour immortaliser notre superbe soirée entre femmes !

Les anciennes participantes peuvent vous le confirmer, vous arrivez peut-être démotivées, perdues MAIS repartirez booster, avec plein de conseils et objectifs et surtout, avec des amies !



MENUS

Vendredi

*** Croque de limousin ***
** Parist Brest **

Samedi

** Salade gourmande du chef **
Cocktail dinatoire : Dégustations de spécialités du terroir

Dimanche

*** Croquettes de fromages ***



MAITRE-MOTS :

**CONFIANCE
BIENVEILLANCE
NON-JUGEMENT**

Horaire :
Du Vendredi 17/9 à 18h
au
Dimanche 19/9 à 15h



INSCRIPTIONS

Inscrivez-vous sans plus tarder pour un séjour incroyable rempli d'émotions.

Contactez-nous dès maintenant au 0495/70.28.01 pour vous inscrire.

OU

Valider directement votre inscription en versant le montant sur le compte
BE93 0635 9225 6167
Avec la communication :
Séjour Ardenne Autrement –
Septembre + Votre nom et prénom

PRIX

650€ AVEC JACCUZI DANS LA
CHAMBRE

OU

600€ SANS JACCUZI DANS LA
CHAMBRE