

Fémi'Power

Reconnectez-vous à votre bien-être et à votre féminin

Du 08 au 10 mars 2019

Jour 1 : Découverte de son Féminin profond

Nous nous retrouvons toutes à Aix-les-Bains en fin de matinée pour nous rencontrer. Cette cité thermale nous plonge dans un style Belle Epoque, et nous étonne par sa diversité. Encerclés par les montagnes, les passants flânent dans ces rues pleines de charme ou au bord du lac pour profiter de l'air frais et pur.

Notre chemin nous mène à l'**atelier de Valérie**, en plein centre-ville. Valérie, souriante et enthousiaste, nous ouvre ses portes pour un **atelier cosmétiques naturelles**. C'est pour nous toutes un premier moyen de faire connaissance, d'échanger sur des sujets qui nous tiennent à cœur, et de fabriquer des produits qui deviendront essentiels à notre rituel beauté quotidien. Nous nous intéressons aux différents **bienfaits** ainsi qu'aux **senteurs** des huiles essentielles que nous propose Valérie, afin de créer des cosmétiques uniques et personnalisées. Après avoir partagé ce moment convivial, nous nous rendons à l'hôtel pour nous installer tranquillement, avant notre prochain échange.

La soirée nous emmène à rencontrer **Audrey, formée sur la Féminitude** par Monique Grande. Nous échangeons avec elle sur le potentiel des femmes et les moyens de lever les barrières pour mener à bien nos différents projets. Une ouverture sur toutes les possibilités qu'offre l'accès à son féminin profond, lors d'un échange riche et peut-être révélateur pour chacune d'entre nous.



Fémi'Power

Reconnectez-vous à votre bien-être et à votre féminin

Du 08 au 10 mars 2019

**Jour 2 : Relaxation et exploration
intérieure**

Cette matinée nous ouvre les portes à de nouvelles connaissances. Nous rencontrons **Quentin**, notre guide nous emmenant en exploration, à la **découverte des plantes** qui composent les paysages de Savoie. Nous découvrons leurs caractéristiques, mais également leurs bienfaits sur notre santé. Une jolie expérience, sous forme de balade, qui nous permet de nous reconnecter à la nature, à notre environnement et à leurs richesses. Nous prenons ce temps pour nous recentrer sur une partie de l'essentiel et pour **nous enraciner dans l'instant présent**.

En milieu de parcours, **Aude** nous offre une parenthèse de calme lors d'une initiation au **Kundalini yoga** clé de centrage, d'énergie et d'équilibre aux niveaux physique, mental et spirituel.



Après un vrai pique-nique typique du terroir, nous continuons notre relaxation, sur le plan physique cette fois-ci, au cœur des **bains thermaux** de la ville d'Aix-les-Bains. Nous profitons des deux piscines chauffées, de leurs jets hydro-massants et de leurs bénéfices sur notre corps, de leur sauna ou hammam, ou encore de leur salle de sport.

A la fin de cette riche journée, et pour que les bienfaits de celle-ci perdurent, nous sommes libres de nous délasser dans notre chambre, de lire un bon livre, emmitouflée dans un plaid, et une boisson chaude sur la table de nuit. Nous nous sentons détendues, relaxées et la nuit s'annonce reposante.

Fémi'Power

Reconnectez-vous à votre bien-être et à votre féminin

Du 08 au 10 mars 2019

Jour 3 : Recentrage et sophrologie

C'est avec **Laurence** que nous passons notre matinée, **sur les chemins de la sophrologie**. Nous découvrons à la fois une autre approche de la marche, et une autre approche de la sophrologie, pour découvrir la nature et se découvrir soi-même. Laurence nous guide lors d'exercices de relaxation dynamique afin de lâcher les tensions profondes et de bien respirer. Elle nous offre ainsi une séance de sophrologie en pleine nature pour être présente à soi et se recharger en énergie, entourées de la beauté des paysages savoyards.

Nous retournons sur Chambéry et séparons nos chemins, seulement jusqu'à de nouvelles aventures à vivre ensemble.



L'Esprit Shubkalaï est partagé...

- *lors des différentes **rencontres** entre les voyageuses et les guides,
- *lors des phases de **découverte** et de **recentrage** à son Soi profond,
- *lors des moments de **partage**, de **complicité** et de **relaxation**,
- *ainsi que lors de l'ancrage des participantes dans l'**instant présent**.

Du 08 au 10 mars 2019

Tarif de **510€ / personne**

Confirmé dès 6 personnes.

Groupe de 6 à 10 participantes.

Le prix comprend :

- 2 nuits dans un hôtel trois étoiles, base chambre twin
 - Taxe de séjour
 - Petit-déjeuners à l'hôtel
 - Les déjeuners des J2 et J3 (09 et 10 mars)
 - Les dîners des J1 et J2 (08 et 09 mars)
 - Toutes les activités mentionnées, avec un guide ou une entrée :
- *Atelier cosmétiques et deux cosmétiques à ramener chez soi
- *Intervention sur la Féminité
- *Randonnée botanique yoga guidée
- *Entrée aux thermes d'Aix-les-Bains
- *Randonnée – sophrologie
- Transferts durant le séjour, depuis le point de rendez-vous du J1 (Gare d'Aix-les-Bains) et jusqu'au point de séparation du J3 (Gare de Chambéry)

Le prix ne comprend pas :

- Les boissons
- Les dépenses personnelles
- Les assurances
- Le transport jusqu'à Aix-les-Bains (J1) et depuis Chambéry (J3)
- Le déjeuner du J1

***Hébergement individuel** en option, sur demande

***Transfert de Chambéry à Aix-les-Bains** pour retrouver le groupe le J1 en option, sur demande

Informations complémentaires

Ce programme est susceptible d'être modifié en fonction des conditions météo et des disponibilités de nos prestataires.

La faisabilité de ce programme est sous réserve de disponibilité.

Conditions de règlement

Votre inscription est validée à la réception du 1er règlement. Il vous est demandé 30% du montant total à l'inscription, et le solde au plus tard à un mois du départ. Si l'inscription est réalisée à moins d'un mois du départ, alors le montant total vous sera demandé.

Conditions d'annulation

Des frais d'annulation seront perçus comme suit : dès validation et à plus de 30 jours du départ : 60 € par personne

de 30 à 22 jours du départ = 25 % du prix total (min. 60 €)

de 21 à 8 jours du départ = 50 % du prix total (min. 60 €)

de 7 à 3 jours du départ = 75 % du prix total (min. 60 €)

à moins de 3 jours du départ et après la date de départ = 100% du prix total.

Pour plus d'informations ou pour réserver, merci de nous contacter à fanny@1786.travel ou au 07.85.57.26.36 / Rendez-vous sur www.shubkalai.com