

WEEKEND
RESSOURCE

& Sortir de l'épuisement & Renouer avec sa vitalité

1 - 2 mars 2025

PROGRAMME COMPLET

Samedi 01/03

"Déposer ses valises"

Séance sophro pour se débarrasser des tensions corporelles

"Sortir de l'épuisement"

Atelier sophro : en partant du corps, identifier ce qui nous épuise et l'observer avec la bonne distance.

Nutrition "anti-épuisement" (Partie 1)

Les outils pour retrouver l'énergie grâce à l'alimentation

Atelier cuisine

Mise en pratique des conseils nutrition

Repas & Pause

"Se libérer des tensions"

Exercices de relaxation dynamique comme outils quotidiens

Atelier d'écriture intuitive

Par l'écriture intuitive, retrouver ce qui rend joyeux et vivant

"Retour de la sève"

Séance sophro pour libérer la joie et l'enthousiasme dans le corps

Repas & Pause

Voyage sonore méditatif

Se laisser guider par les instruments de musique pour un joli voyage intérieur

Dimanche 02/03

"Installer le calme"

Séance sophro pour revenir au corps et accueillir l'apaisement

Nutrition "anti-épuisement" (Partie 2)

Les outils pour retrouver l'énergie grâce à l'alimentation

Repas & Pause

"Cultiver son bien-être"

Atelier pour tracer le chemin réaliste vers un mieux-être

"Élan de vie"

Séance sophro pour intégrer les prises de conscience personnelles et programmer la mise en pratique des nouveaux outils.

Partage & Clôture



☎ 0456 10 24 68

🌐 www.mariefrancoiselefevre.be



**WEEKEND
RESSOURCE**

& Sortir de l'épuisement & Renouer avec sa vitalité

Dans un lieu de calme, un **weekend centré sur le corps**, avec une combinaison inédite de **sophrologie** et de **nutrition**.

Marquez une pause, affrontez votre épuisement, et repartez avec des **outils efficaces pour vous protéger** et retrouvez un élan de vie à long terme.

1 - 2 mars 2025

Maya Dedecker

Thérapeute en nutrition



Marie-Françoise Lefèvre
Sophrologue

Maya Dedecker
Thérapeute en nutrition

Thérapeute et formatrice en Profilage alimentaire, je suis spécialisée dans la personnalisation de l'alimentation en fonction des forces et faiblesses de chacun.

Tout un pan de mon travail est consacré à aider les personnes en situation d'épuisement par l'alimentation.

Vous recevrez les bases alimentaires et les clés concrètes pour retrouver l'énergie grâce à l'alimentation

Marie-Françoise Lefèvre
Sophrologue

La sophrologie est une pratique psycho-corporelle qui combine des techniques de respiration, de relaxation musculaire, de visualisation positive.

Mes séances guidées vous accompagnent dans des exercices spécifiques adaptés aux besoins de chacun. Les outils reçus vous permettent de prolonger l'accompagnement chez vous.

Participants:

10 personnes max.

Quand ?

Du samedi 01/03 de 9h30 au dimanche 02/03 à 17h.

Où?

"Sur le chemin", maison de soin holistique située à Virginal

Prix:

Ce montant comprend les ateliers, les repas et le logement.

En chambre double : 385 EUR

En chambre simple: 410 EUR

Info & Inscription:

Tél. : 0456 10 24 68

Mail : mflfevre.sophro@gmail.com

Inscription en ligne



 0456 10 24 68

 www.mariefrancoiselefevre.be