



**wellness  
voyages**

**COACHING EN IMAGE  
À COPENHAGUE**

**Du 21 au 24 Mars 2025**



**LE VOYAGE BIEN-ÊTRE POUR TOUS**

# COPENHAGUE

**DU 21 AU 24  
MARS 2025**

Bienvenue à Copenhague où l'ambiance "hygge" (prononcez hoo-gah) vous offre, dès votre arrivée, une atmosphère de détente et de convivialité.

Connue pour son accueil chaleureux, la capitale du Danemark vous séduit par son architecture colorée et ses pittoresques canaux.

Copenhague est aussi une capitale réputée pour son design, épuré, élégant et nombreux sont les créateurs de vêtements et accessoires à s'y être installés.

C'est entre saunas, bains chauds, gastronomie saine et shopping tendance que Nathalie Amiand vous embarque pour un séjour Image de soi où vous retrouvez l'envie de vous plaire.





## VOTRE INTERVENANTE :

### **NATHALIE AMIAND CONSEIL EN IMAGE**

Après des études dans le tourisme et 15 ans au sein de la compagnie Air France, Nathalie s'est formée en 2014 au métier de conseillère en image.

Elle exerce depuis 2015 son activité d'accompagnement auprès des particuliers, des entreprises ou des écoles.

L'idée : se réapproprier son image et s'affirmer avec confiance en soi, définir son style, harmoniser sa silhouette, trouver les couleurs valorisantes tout en restant soi-même.

Vous trouverez à ses côtés écoute et bienveillance pour vous aider à avoir une meilleure estime de vous et renvoyer une image positive.

Une de ses citations préférées : « L'élégance c'est quand l'intérieur est aussi beau que l'extérieur » Coco Chanel



# **VOTRE HÉBERGEMENT**



# HOTEL COPENHAGEN STRAND 4\* (NL)

Scandic Copenhagen vous donne rendez-vous dans le quartier Centre-ville de Copenhague, plus précisément dans le centre-ville, en bord de lac de Copenhague. Tombez sous le charme de la beauté naturelle des environs au détour des emblématiques Jardins du Château de Rosenborg et Jardin de Frederiksberg, ou accordez-vous un après-midi de détente aux célèbres Jardins de Tivoli et Planétarium. Les agréables Cirque Wallmans et Jardin botanique méritent aussi une visite. Hôtel chic au cœur de Centre-ville de Copenhague.



# JOUR 1

## BIENVENUE A COPENHAGUE

Votre voyage vers la capitale danoise commence dès votre descente de l'avion, où un transfert vous attend pour vous conduire à votre hôtel.

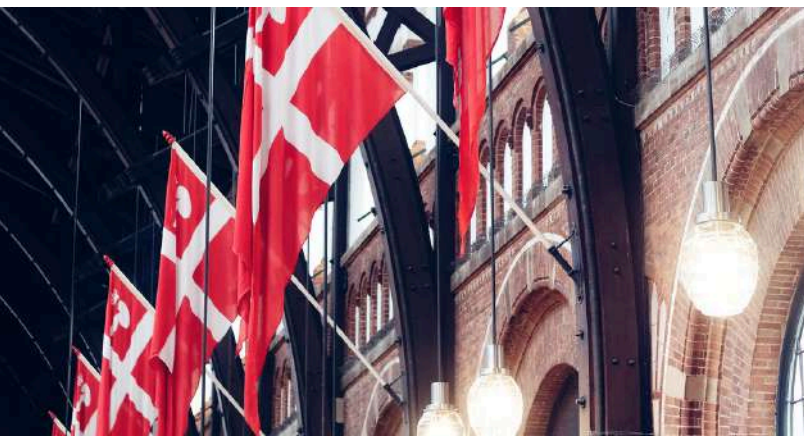
À votre arrivée, le personnel de l'hôtel vous accueille et vous conduit à votre chambre, où chaque détail est conçu pour votre confort et votre bien-être.

### Dîner Libre

Pour le dîner, vous avez la liberté de découvrir par vous-même les délices culinaires que Copenhague a à offrir. La ville regorge de restaurants variés, allant des bistrot traditionnels aux établissements étoilés Michelin, en passant par les marchés de street food animés.

### Nuit à l'Hôtel

Regagnez votre hôtel, où le confort de votre chambre vous attend.



# JOUR 2

## DÉCOUVERTE DE LA COLORIMÉTRIE

### L'Atelier de Colorimétrie avec Nathalie : Une Découverte Transformatrice

Après un délicieux petit-déjeuner, vous rejoignez Nathalie dans une salle privatisée, spécialement réservée pour vous.

Nathalie, experte en colorimétrie et passionnée par son métier, vous accueille chaleureusement. L'atelier commence par une introduction aux bases de la colorimétrie, où Nathalie vous explique comment les couleurs interagissent avec votre teint et vos traits. Elle utilise des exemples concrets et des démonstrations visuelles pour illustrer ses propos, rendant chaque concept facile à comprendre et à appliquer.

### Déjeuner libre

### Révéler les Couleurs Qui Vous Subliment

Au fur et à mesure de l'atelier, vous découvrez quelles couleurs illuminent votre visage et mettent en valeur votre teint. Nathalie vous guide à travers un processus personnalisé, en utilisant des échantillons de tissus et des accessoires pour identifier les nuances qui vous conviennent le mieux. Vous apprenez comment les couleurs peuvent influencer votre apparence et votre humeur, et comment les intégrer dans votre garde-robe pour maximiser leur impact.

### Une Soirée en Ville

Après cette journée enrichissante, profitez de votre fin d'après-midi libre pour explorer davantage Copenhague ou simplement vous détendre. Puis, le soir venu, vous vous préparez pour une soirée en ville.

Vous découvrez les spécialités culinaires de Copenhague lors d'un dîner en ville.

### Nuit à l'Hôtel

Après cette soirée, vous regagnez votre chambre d'hôtel afin de passer une agréable nuit et débiter une nouvelle journée riche en découvertes.



# JOUR 3

## PLACE À LA MORPHOLOGIE

### **Au programme : Atelier sur la Morphologie !**

Profitez d'un petit déjeuner au sein de l'hôtel avant de retrouver le groupe.

Au programme de cette matinée enrichissante, un atelier sur la morphologie, conçu pour vous aider à révéler toute la beauté de votre silhouette. Nathalie commence par vous expliquer les différentes formes de corps, illustrant ses propos avec des exemples concrets et des conseils pratiques. Vous apprenez à déterminer à quelle forme de silhouette vous appartenez, en tenant compte de vos proportions uniques et de vos atouts.

### **Déjeuner libre**

L'après-midi, découvrez des astuces pour mettre en valeur vos points forts et dissimuler vos petits défauts. Nathalie partage avec vous des secrets de style, des recommandations de tenues et des idées de combinaisons qui sublimeront votre allure au quotidien. Vous vous sentez écouté, compris et guidé avec bienveillance, prêt à appliquer ces précieux conseils dans votre vie de tous les jours.



### **Une Soirée en Ville : Dîner et Découverte Culinaire**

Après cette journée enrichissante, profitez de votre fin d'après-midi libre pour explorer davantage Copenhague ou simplement vous détendre. Puis, le soir venu, vous vous préparez pour une soirée en ville.

Vous découvrez les spécialités culinaires de Copenhague lors d'un dîner en ville.

### **Nuit à l'Hôtel : Repos et Rêveries**

Enchanté par cette soirée, vous regagnez votre hôtel, où le calme et le confort de votre chambre vous attendent.





# JOUR 4

## PROMENADE DANOISE ET AU REVOIR COPENHAGUE



Réveillez-vous une dernière fois dans le confort de votre chambre d'hôtel à Copenhague, puis descendez à la salle à manger de l'hôtel, où un petit-déjeuner vous attend.

Après ce délicieux petit-déjeuner, vous disposez d'un temps libre pour profiter une dernière fois de Copenhague. Si vous souhaitez explorer davantage, laissez-vous tenter par une promenade matinale le long des canaux pittoresques de Nyhavn, où les maisons colorées et les bateaux amarrés créent un tableau digne d'une carte postale.

Où peut-être préférerez-vous flâner dans les jardins de Tivoli ? Ou tout simplement vous détendre en profitant des installations de l'hôtel ?

Enfin, après avoir exploré et enrichi votre style personnel, nous organisons votre transfert vers l'aéroport pour votre vol de départ.

Repartez avec des souvenirs inoubliables de Copenhague, ainsi que des compétences pratiques et des connaissances pour affiner votre style et votre apparence où que vous alliez dans le monde.

Bye Bye Copenhague !



|            | JOUR 1  | JOUR 2  | JOUR 3                                  | JOUR 4  |
|------------|---|---|---|---|
| MATIN      |   | <p>Petit-déjeuner</p> <p>Atelier colorimétrie animé par Nathalie Amiand</p> | <p>Atelier sur la morphologie</p>       | <p>Petit-déjeuner complet à l'hôtel et temps libre.</p>             |
| DEJEUNER   |   | <p>Déjeuner libre</p>   | <p>Déjeuner libre</p>                   | <p>Déjeuner libre</p>   |
| APRES MIDI | <p>Arrivée selon l'horaire de votre vol, et installation à l'Hôtel.</p> | <p>Atelier sur la colorimétrie</p>  | <p>Atelier sur la morphologie</p>       | <p>Selon l'horaire de vol, transfert à l'aéroport par vos soins</p> |
| SOIREE     | <p>Diner libre et nuit à l'Hôtel</p>                                    | <p>Diner en ville et nuit à l'Hôtel</p>                                     | <p>Diner en ville et nuit à l'Hôtel</p> |   |

# INFO PRATIQUES



## FORMALITES

Carte d'identité en cours de validité sur tout le séjour.

## CLIMAT

Copenhague possède un climat tempéré océanique. Les températures au Danemark en Juin oscillent entre 15 et 19°C

## DÉCALAGE HORAIRE ET VOL

Il n'y a pas de décalage horaire.  
Temps de vol entre Paris et Copenhague : 1h55

## DIVERS

Monnaie : Euro  
Electricité : le voltage ainsi que les prises sont les mêmes qu'en France.

# NOTRE OFFRE



## CETTE OFFRE COMPREND :

- La gestion et réservation par nos soins
- L'accueil par nos correspondants locaux francophones
- 3 nuits à l'hébergement mentionné ou similaire, avec petit déjeuner et taxes de séjour
- Les diners en ville (Hors boisson) du J1 au J3
- Les pauses-café matin et après-midi avec café/thé, jus de fruits, pâtisseries, fruits, etc.
- L'encadrement du séjour par Nathalie avec 2 ateliers : Morphologie et Colorimétrie.

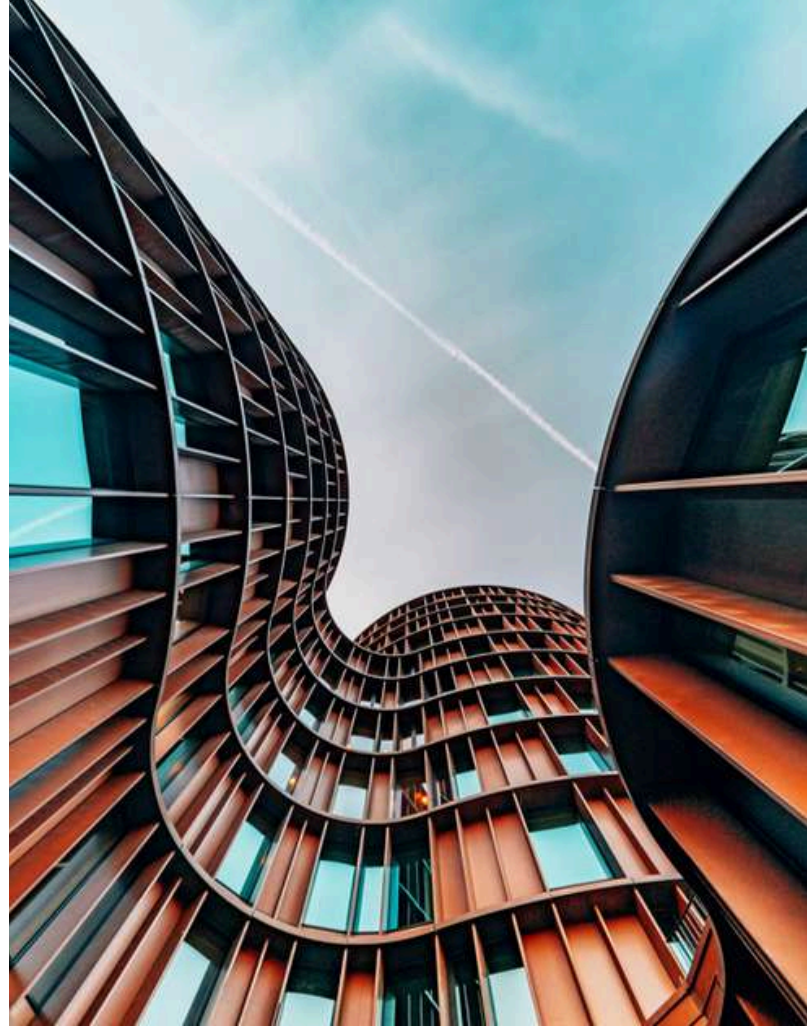
### Non inclus :

- Les vols internationaux France/ Copenhague (arrivée demandée le 21/06 – Départ possible le 24 Mars en début d'après-midi)
- Les repas et boissons non mentionnés
- Les dépenses personnelles
- Les pourboires
- Les assurances

**1690 € par personne**

*(Base 10 participants minimum - pour un départ du 21 au 24 Mars 2025)*

*Sous réserve de disponibilité à la réservation*





**wellness**  
voyages

# CONTACTEZ-NOUS

---

**Information programme - Nathalie AMIAND :**

+33 (0)6 88 26 53 30 - [imageconseil.nb@gmail.com](mailto:imageconseil.nb@gmail.com)

**Information séjour - Julie :**

+33 (0)6 67 49 81 15 - [julie@wellness-voyages.com](mailto:julie@wellness-voyages.com)

**Information séjour - WELLNESS VOYAGES :**

+33 (0)6 75 68 50 57 - [nadine@wellness-voyages.com](mailto:nadine@wellness-voyages.com)

[www.wellness-voyages.com](http://www.wellness-voyages.com)