



wellness
voyages

**SE LIBERER DES RÉGIMES ET
COMPRENDRE SON CORPS**

Du 24 au 29 Septembre 2024



**LE VOYAGE BIEN-ÊTRE
EST VOTRE MEILLEUR AMI**



Bienvenue dans notre séjour dédié au bien-être et au lâcher-prise vis-à-vis de la nourriture. Loin des régimes stricts, nous vous invitons à explorer une alimentation intuitive et consciente.

Apprenez à écouter votre corps, à distinguer la vraie faim des envies émotionnelles, et à choisir des aliments qui nourrissent votre bien-être physique et mental.

Avec l'aide de vos expertes en nutrition et en naturopathie, découvrez comment l'alimentation peut être votre première médecine. À travers des ateliers interactifs, un cours de cuisine saine et des moments personnels de réflexions, apprenez à cultiver une relation harmonieuse avec la nourriture.

Invitez-vous à transformer votre approche alimentaire, à embrasser votre corps tel qu'il est, libérez-vous des contraintes des régimes que vous vous imposez.

Accompagnée chaque jour, vous comprenez pourquoi et comment vos choix alimentaires peuvent devenir un acte de soin et d'amour envers vous-même.

Rejoignez-nous dans cette aventure enrichissante et libératrice, où la compréhension de votre corps et de votre esprit sont au cœur de votre bien-être.





VOTRE EXPERTE :

Nancy GIRAUDEAU **Naturopathe et** **réflexologue**

Son parcours est atypique.

En 2012, elle se retrouve dans l'incapacité de faire son métier et doit alors s'accorder une longue pause accompagnée d'une grande remise en question sur son avenir.

Elle entreprend alors un bilan de compétence qui, sans surprise, fait ressortir le besoin d'aider son prochain.

Pendant son introspection, elle dévore les ouvrages sur les plantes et les méthodes naturelles pour prendre soin de soi et se sentir mieux. Une voie toute tracée.

Nancy intègre l'IFSH (Institut Français des Sciences de l'Homme) de Nantes pour une formation de deux ans.

Diplômée en 2015, elle installe son cabinet à Cholet, sa ville natale, et accompagne depuis ses patients à aller mieux grâce aux outils que la naturopathie fournit.



VOTRE EXPERTE :

Cathy NAGAT

Coach neuro comportemental en perte de poids

Après avoir travaillé près de 15 ans dans une clinique esthétique, Cathy a côtoyé de nombreuses patientes en surcharge pondérale.

Les techniques traditionnelles (chirurgicales ou non invasives via la cryolipolyse) fonctionnent très bien mais ne traitent pas l'origine de cette prise de poids. Certaines patientes reprenaient du poids.

Face à ce constat amère, Cathy décide de se former en neurosciences et épigénétique pour devenir Coach Neuro Comportemental en Perte de Poids.

Sa méthode très personnelle s'axe sur 3 pns :

- La reconnexion à son corps avec le ressenti de sa vraie faim et de sa satiété
- La gestion des émotions et du stress
- L'état des croyances, injonctions et drivers dans le transgénérationnel

Guidée par l'écoute, la bienveillance et le non-jugement, Cathy parle peu d'alimentation, car celle-ci n'est qu'un symptôme, mais accompagne ses clients à améliorer leur estime de soi en surmontant leur stress et leurs croyances limitantes.

Cathy adopte une approche holistique pour mieux comprendre chacun et est convaincue que le plaisir, l'amusement et la connaissance de soi peuvent parfaitement se conjuguer avec une perte de poids durable.



VOTRE HÉBERGEMENT

VOTRE HEBERGEMENT

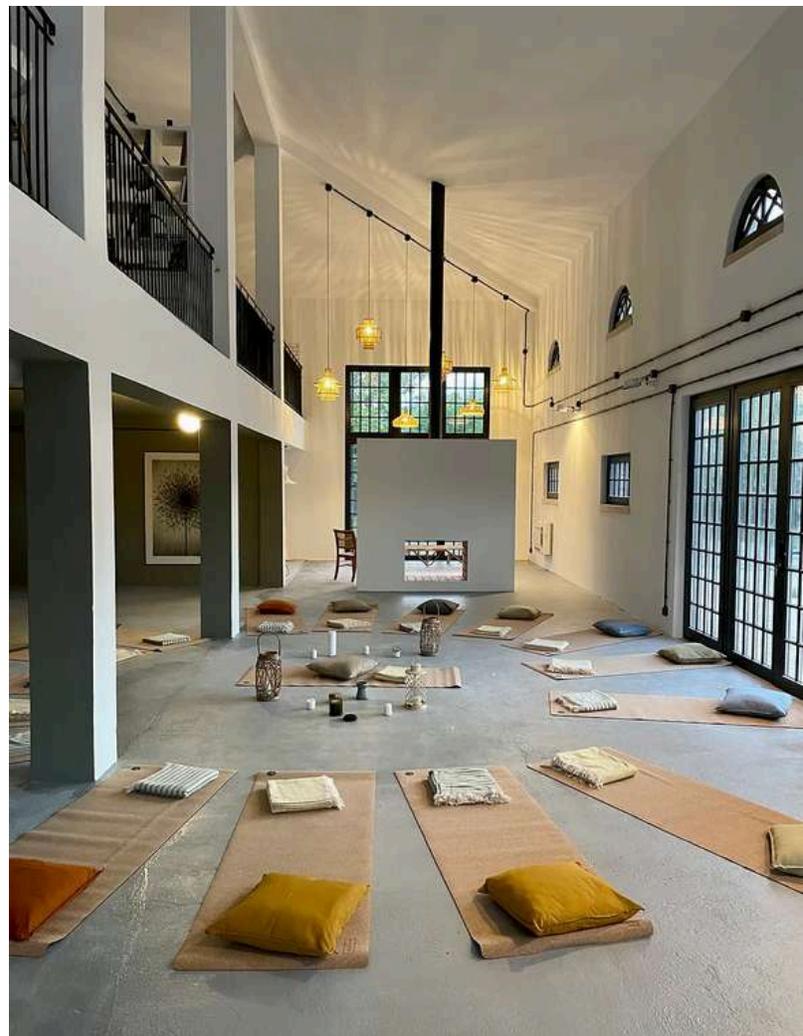


A seulement 40 minutes de Lisbonne, vous êtes logée dans une magnifique quinta, très chaleureuse, et décorée avec beaucoup de goût, reflétant à la fois le style traditionnel portugais et le confort moderne.

Vos hôtes proposent des prestations complètes dans un parc de 5 hectares façonné en plusieurs espaces de caractère. Une piscine extérieure, un atelier, des jardins aménagés, un potager, une arène pour des soirées braseros vous attendent pour uen détente totale.

Et côté papilles, le chef cuisinier vous confectionne des repas de saison, gourmands et savoureux.

Vous vivez une expérience unique alliant sérénité, reconnexion à votre corps et à votre coeur, dans un havre de bien être dédié à votre besoin.



JOUR 1

BIENVENUE AU PORTUGAL !

À votre arrivée à l'aéroport de Lisbonne, selon l'heure d'arrivée de votre vol, un transfert privé vous conduit à votre charmante quinta, nichée au cœur de la campagne portugaise.

Cette ancienne ferme rénovée avec beaucoup de goût vous accueille avec son charme rustique et ses jardins luxuriants.

Profitez de votre temps libre pour vous installer tranquillement et découvrir la quinta : plongez dans la piscine rafraîchissante ou détendez-vous en flânant parmi les oliviers et les vignes qui entourent la propriété.

En fin d'après-midi, rejoignez-nous pour un cocktail de bienvenue, c'est l'occasion de faire connaissance avec vos compagnons de séjour et avec Emma, votre intervenante.

La soirée se poursuit par un délicieux dîner servi à la quinta, le tout dans une ambiance conviviale et raffinée, avant de vous retirer pour une douce nuit bien mérité après cette journée de voyage.



JOUR 2 - RÉÉQUILIBREZ VOTRE ALIMENTATION

Votre journée débute par un doux réveil musculaire animé par Cathy. Ce temps vous invite à étirer chaque muscle, à réveiller chaque cellule de votre corps. Une sensation de vitalité et de sérénité s'installe en vous, préparant le terrain pour une journée placée sous le signe du bien-être.

Régalez-vous ensuite avec un petit-déjeuner sain et équilibré.

Atelier du Matin : Écouter son Corps

La matinée continue avec un atelier captivant où vous apprenez à distinguer l'envie de manger de la vraie faim. C'est un voyage intérieur où vous découvrez les signaux subtils que votre corps envoie, souvent masqués par les habitudes et les émotions. Cet atelier vous guide vers une compréhension profonde de votre relation avec la nourriture.

En parallèle, comprenez pourquoi les régimes échouent et apprenez à dire adieu aux contraintes alimentaires inutiles. Libérez-vous des schémas restrictifs et des croyances, et embrassez une approche plus intuitive et respectueuse de votre alimentation !

Déjeuner à la quinta

Appréciez le délicieux déjeuner préparé à base de produits locaux et servi sous forme de brunch.



Temps Libre et Reconnexion

L'après-midi commence par un temps libre pour vous recentrer, explorer les environs pittoresques de la quinta, ou simplement vous reposer. C'est un moment précieux pour vous reconnecter à vous-même, loin des distractions de la vie quotidienne.

Atelier de l'après-midi : Harmoniser Alimentation et Tempérament

Retrouvez Nancy pour un atelier transformateur où vous découvrez comment adapter votre alimentation à votre tempérament et à votre constitution unique. Découvrez comment prendre en compte votre corps et sélectionner les aliments qui favorisent non seulement votre bien-être physique, mais également votre bien-être émotionnel et mental. Apprenez à transformer votre relation avec la nourriture.

Soirée de Partage et Nuit Douce

La journée s'achève avec un délicieux dîner, suivi d'un moment convivial où vous pouvez échanger avec ceux qui partagent votre aventure. Enfin, laissez-vous envelopper par la sérénité de la nuit à la quinta..

JOUR 3 - ÉCOUTEZ VOS ÉMOTIONS

Commencer votre journée dans un cadre idyllique, entouré de la nature luxuriante de la quinta. Cathy vous accueille pour une session de réveil musculaire en douceur. Après ce doux réveil, un petit-déjeuner équilibré vous attend.

Découverte Matinale : Le Stress et la Prise de Poids

La matinée continue avec une session captivante menée par Cathy, où vous explorez les liens entre stress et prise de poids. Elle vous dévoile comment le stress peut perturber vos habitudes alimentaires et vous inciter à compenser par la nourriture. Avec des exemples concrets et des explications claires, Cathy vous aide à comprendre ces mécanismes et à les reconnaître dans votre quotidien.

Grâce à ses conseils avisés, vous apprenez à gérer vos émotions de manière plus saine et à développer des stratégies pour éviter les pièges de la compensation alimentaire. C'est une prise de conscience qui vous permet de lâcher-prise pour vous rapprocher d'un équilibre émotionnel et physique.

Déjeuner à la quinta

Appréciez le délicieux déjeuner préparé à base de produits locaux et de saison, et servi sous forme de brunch.

Vous profitez ensuite d'un temps libre pour explorer les jardins luxuriants de la quinta, lire un livre ou simplement vous reposer à votre manière. C'est un moment précieux pour vous reconnecter avec vous-même et la nature.

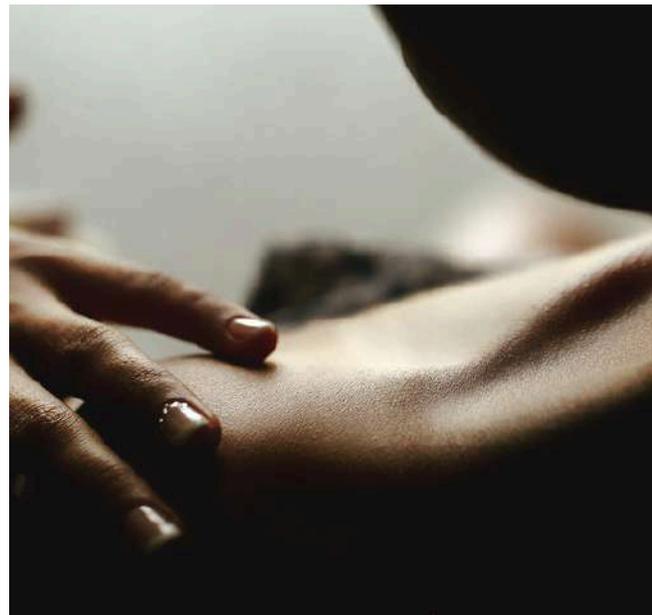
Après-midi Sérénité avec Nancy

Rendez-vous avec Nancy pour un atelier consacré à la gestion du stress. Dans un cadre calme, Nancy vous initie aux secrets des huiles essentielles et de la phytothérapie. Vous apprenez comment les ressources naturelles peuvent vous permettre de retrouver le calme et la tranquillité.

Nancy vous initie également aux méthodes de respiration et d'auto-réflexologie, simples mais efficaces, afin de favoriser un état de tranquillité intérieure. De précieux outils que vous emportez avec vous.

Dîner, Temps d'Échange et Nuit à la quinta

La journée s'achève avec un délicieux repas, suivi d'un moment chaleureux pour discuter tous ensemble. Enfin, immergez-vous dans la tranquillité de la nuit à la quinta...



JOUR 4 - À LA DÉCOUVERTE DE LISBONNE !

Après avoir pris le petit-déjeuner, préparez-vous à vivre librement une aventure urbaine excitante. Votre navette vous dépose au cœur de Lisbonne, une ville où chaque rue raconte une histoire et où il fait bon vivre.

Selon vos envies, parcourez les ruelles pavées du quartier d'Alfama, où les maisons colorées et les balcons fleuris instaurent une ambiance pittoresque et séduisante ou explorez la ville et ses monuments emblématiques tels que la Tour de Belém, le monastère des Hiéronymites ou le Parc des Nations, vous permettant d'avoir une vision exhaustive de l'histoire et de la culture de Lisbonne.

À l'heure du déjeuner, laissez-vous porter par vos désirs et découvrez les multiples possibilités culinaires que Lisbonne propose. Chaque endroit, qu'il s'agisse de petits cafés traditionnels ou de restaurants modernes, offre une expérience gastronomique singulière. Goûtez aux spécialités locales tel que le bacalhau à bras et bien sûr, régaliez-vous en dégustant le fameux pastéis de nata, l'un des desserts incontournables portugais.

Après le déjeuner, prenez le temps de vous promener le long du Tage, de vous rendre dans un musée d'art contemporain, de faire un peu de shopping ou tout simplement vous relaxer dans un parc ombragé. Profitez de cette après-midi pour explorer la ville à votre propre rythme et appréciez toute la magie de cette jolie capitale.

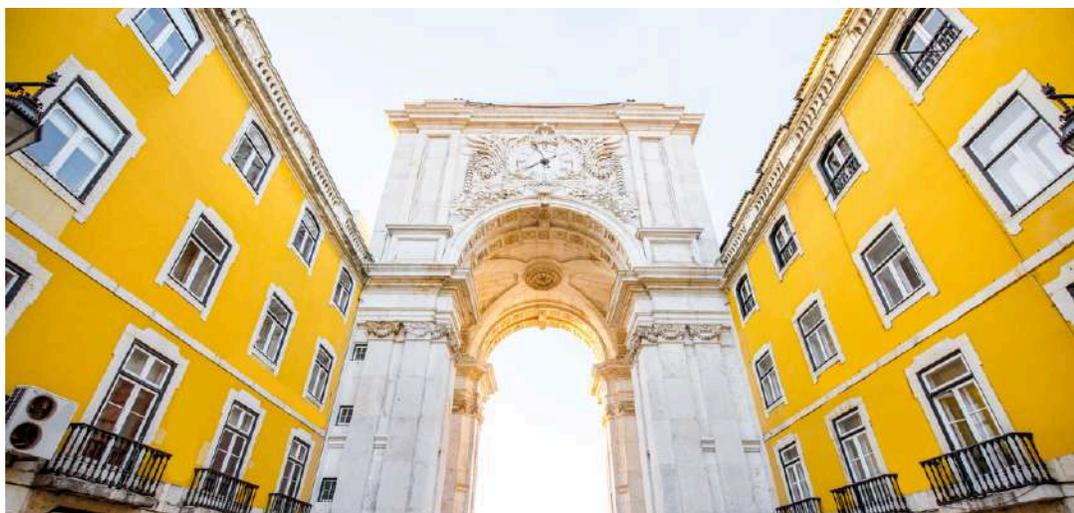


Soirée de Partage et Nuit à la quinta

À la fin de la journée, vous retournez à la quinta où un délicieux dîner vous attend.

Puis vous profitez d'un moment de convivialité afin de partager vos expériences dans une atmosphère chaleureuse et détendue.

Enfin, rejoignez votre chambre pour passer une agréable nuit.



JOUR 5 - JOURNÉE CUISINE ET PLAISIR

Imaginez commencer votre journée dans l'ambiance paisible de la quinta, où Cathy, avec son énergie apaisante, vous accueille pour une session de réveil musculaire en plein air. Après cette séance revigorante, une petite collation vous attend.

Atelier avec Nancy : Alimentation Consciente et mise en pratique

La matinée se poursuit avec une session inspirante menée par Nancy qui vous guide à travers les fondements de la nutrition consciente, vous aidant à discerner ce qui nourrit réellement votre corps et ce qui peut lui nuire. Elle partage des astuces pour cultiver une alimentation saine, équilibrée et adaptée à vos besoins individuels.

Vous plongez dans l'univers des aliments, apprenant à écouter votre corps et à choisir des ingrédients qui soutiennent votre santé et votre bien-être. Cet atelier enrichissant vous donne les clés pour transformer votre relation avec la nourriture, en faisant de chaque repas une source de guérison et de vitalité.

Mettez en pratique ce que vous venez d'apprendre en participant à un cours de cuisine saine et équilibrée. Sous l'oeil expert de Nancy et de Cathy, vous préparez un brunch délicieux et nutritif. Des légumes frais, des graines complètes et des herbes aromatiques sont vos alliés dans cette aventure culinaire. Ensemble, vous créez des plats qui sont non seulement bons pour la santé, mais aussi pour les papilles.

Brunch Gourmand

Une fois la cuisine terminée, savourez le fruit de vos efforts lors d'un brunch convivial.

Après-Midi Libre à Fonte da Telha

En tout début d'après-midi, un van vous conduit vers les plages enchantées de Fonte da Telha. Ici, le temps vous appartient. Que vous choisissiez de nager dans les eaux fraîches de l'atlantique, de méditer face à l'océan ou de simplement bronzer au soleil, chaque moment est une invitation à vous détendre.

Lâcher prise et magie Océane

À mesure que le jour décline, préparez-vous pour une soirée inoubliable. Rejoignez votre cours de danse sur la plage, où les rythmes entraînants et les mouvements gracieux vous invitent à vous exprimer librement.

Le cours de danse est suivi d'un délicieux dîner au restaurant de la plage, où la vue sur l'océan vous offre le magnifique spectacle du coucher de soleil.

Retour et Nuit Paisible

Après cette journée riche en iode et brise marine, retournez à la quinta pour une nuit reposante.





JOUR 6

ADEUS LISBONNE !

Commencez votre dernière journée avec un délicieux petit-déjeuner dans le jardin ensoleillé de la quinta.

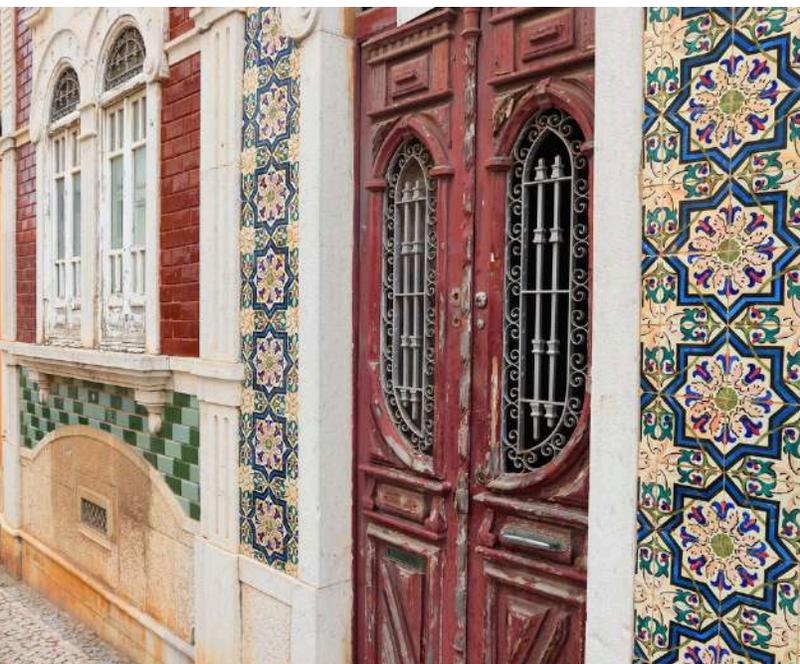
Après le check-out, la quinta met à votre disposition ses espaces communs pour que vous puissiez profiter au maximum de ces derniers moments. Pourquoi ne pas s'installer dans un hamac avec un bon livre ou faire une méditation guidée dans le pavillon dédié ?

Selon votre heure de départ, un déjeuner léger est possible à la quinta, avec supplément.

Votre transfert privé vous conduit à l'aéroport de Lisbonne.

Après un dernier "Adeus" au Portugal, il est déjà l'heure de rentrer à la maison. Vous vous envolerez vers la France en emmenant avec vous tous les bienfaits de cette magnifique escapade bien-être dédiée au yoga et à la méditation.

Vous repartez le cœur léger et le corps revitalisé, pleine d'énergie et d'ondes positives, prête à affronter le quotidien avec une toute nouvelle sérénité.



	JOUR 1 Mardi 24	JOUR 2 Mercredi 25	JOUR 3 Jeudi 26	JOUR 4 Vendredi 27
MATIN		<p>Réveil musculaire Petit-déjeuner</p> <p>Atelier pour découvrir comment distinguer l'envie de manger de la vraie faim</p> <p>Atelier pour apprendre à dire stop aux régimes</p>	<p>Réveil musculaire Petit-déjeuner</p> <p>Atelier pour découvrir comment le stress influence la prise de poids</p>	<p>Réveil musculaire Petit-déjeuner.</p> <p>Transfert dans le centre de Lisbonne et journée libre pour découvrir la capitale portugaise.</p>
DEJEUNER		Déjeuner à la quinta	Déjeuner à la quinta	Déjeuner libre
APRES MIDI	<p>Bienvenue au Portugal !</p> <p>Rendez-vous au logement</p> <p>Cocktail d'accueil en début de soirée</p>	<p>Atelier pour apprendre à transformer sa relation avec la nourriture et à améliorer son bien-être global.</p>	<p>Atelier pour apprendre et comprendre les bienfaits des huiles essentielles dans la gestion du stress</p> <p>Atelier d'initiation aux méthodes de respiration et d'auto-réflexologie</p>	Temps libre
SOIREE	Diner et nuit à la quinta	Diner et nuit à la quinta	Diner et nuit à la quinta	Diner et nuit à la quinta

	JOUR 5 Samedi 28	JOUR 6 Dimanche 29
MATIN	Réveil musculaire et petite collation Atelier autour de l'alimentation, notre première médecine Mise en pratique autour de la préparation d'un brunch sain et équilibré	Petit-déjeuner Temps libre pour profiter des derniers instants. check-out
DEJEUNER	Brunch préparé	Déjeuner libre
APRES MIDI	Transfert en van pour un après-midi libre en bord de mer à Fonte da Telha,	Selon votre heure de départ, transfert à l'aéroport pour votre vol retour Retour en France
SOIREE	Cours de danse sur la plage, Dîner au restaurant de la plage, Nuit à la quinta	

INFOS PRATIQUES



FORMALITES

Carte d'identité en cours de validité

CLIMAT

La région de Lisbonne bénéficie d'un climat méditerranéen.

Le temps est doux et agréable tout au long de l'année.

En septembre les températures varient entre 24°C et 28°C.

DÉCALAGE HORAIRE ET VOL

Temps de vol depuis Paris : 2h35

Décalage horaire : -1h par rapport à Paris

DIVERS

Monnaie : Euro

Électricité : le voltage ainsi que les prises sont les mêmes qu'en France.

NOTRE OFFRE

CETTE OFFRE COMPREND :

- La gestion et réservation du séjour par l'agence WELLNESS VOYAGES
- Les transferts aller/retour de l'aéroport vers l'hôtel sur la base des horaires de vols associés au départ de **Paris** (nous consulter)
- 5 nuits en chambre double/twin à l'hébergement mentionné en formule tout-inclus
- Les taxes de séjour
- Les déjeuners et dîners mentionnés dans le programme
- Les activités mentionnées dans le programme
- L'encadrement et les ateliers animés par Nancy et Cathy
- Les transferts vers les activités mentionnées au programme
- L'assurance assistance rapatriement
- Le guide rédigé par Nancy sur l'utilisation des huiles essentielles
- Le guide essentiel rédigé par Cathy pour une alimentation équilibrée

Non inclus :

- Les vols internationaux vers Lisbonne (en supplément, nous consulter)
- Hébergement en chambre individuelle (en supplément, nous consulter)
- Les repas et boissons non mentionnées ou mentionnés comme "libre"
- Les dépenses personnelles et pourboires
- Assurances complémentaires

**1590 € par personne
en chambre double partagée**

(Sur une base moyenne de 16 participants)

Tarif valable pour un départ du 24 au 29 septembre 2024

Sous réserve de disponibilité à la réservation

Tarif révisable sous condition du nombre d'inscrits





wellness
voyages

CONTACTEZ-NOUS

Information programme - Nancy GIRAUDEAU :
+33 (0)6 42 16 77 43 - nancynaturo@gmail.com

Information programme - Cathy NAGAT :
+33 (0)6 81 51 71 08 - cathy.nagat@orange.fr

Information séjour - WELLNESS VOYAGES :
+33 (0)6 74 16 52 73 - manon@wellness-voyages.com
www.wellness-voyages.com