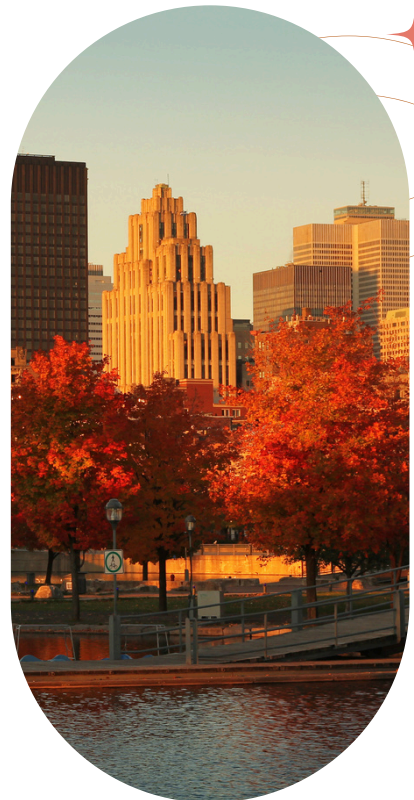




wellness
voyages

ATELIER ÉCOUTE ET MANGE SANS CULPABILITÉ AU CANADA (LAVAL)

Du 4 au 7
avril 2025



UNE FORMATION UNIQUE DANS L'ÉCOLE FONDÉE PAR LISE BOURBEAU :

ÉCOUTE TON CORPS

Être bien, ça s'apprend



SÉJOUR EXCLUSIF



Sommaire

La présentation

Le centre de formation

Le programme

L'hébergement

Les informations pratiques

Notre offre

Les contacts



Le centre de formation



“Écoute ton corps”

Fondée en 1982 par Lise Bourbeau, l'école Écoute Ton Corps est aujourd'hui une référence mondiale dans le domaine du développement personnel et du bien-être. Elle repose sur une approche holistique qui vise à aider les individus à mieux comprendre leur relation avec eux-mêmes et avec les autres, en explorant les liens entre le corps, les émotions, les pensées et les comportements.

Inspirée par le best-seller de Lise Bourbeau, “Écoute ton corps, ton plus grand ami sur Terre”, cette école propose des outils concrets pour découvrir et surmonter les blocages émotionnels et mentaux qui freinent l'épanouissement personnel.

L'une des grandes forces de l'école Écoute Ton Corps réside dans la simplicité et l'accessibilité de ses enseignements. Les concepts, bien que profonds, sont expliqués de manière claire et illustrés par des exemples pratiques, permettant à chacun d'appliquer ces principes à sa propre vie.

Présentation

Une école mondialement reconnue

Les ateliers de l'école fondée par Lise Bourbeau sont ouverts à tous, mais ils offrent des bénéfices uniques et précieux pour les professionnels du bien-être.

En participant à ces formations, vous avez l'opportunité d'enrichir vos compétences, d'affiner votre approche et d'approfondir votre compréhension des interactions entre le corps, l'esprit et les émotions.

Mais aussi, en tant que professionnel du bien-être, votre propre équilibre est essentiel. Ces ateliers vous offrent donc un espace pour explorer vos propres émotions et croyances, vous permettant d'accompagner vos clients avec plus d'authenticité et de sérénité.

Ces ateliers vous aident à rester connecté à votre mission de vie et à continuer d'évoluer, tant sur le plan personnel que professionnel.



Présentation

Des bénéfices précieux pour votre activité

Les méthodes enseignées dans les ateliers sont conçues pour être directement applicables.

En intégrant les outils et les concepts de Lise Bourbeau à votre pratique, vous apportez une dimension unique à vos accompagnements, en proposant une approche profondément humaine et transformative.

Vous repartez avec des techniques et des exercices précis que vous pouvez intégrer à vos consultations ou en ateliers, pour offrir un accompagnement encore plus complet à vos clients.

Vous enrichissez votre posture professionnelle en vous permettant d'aller au-delà des symptômes pour travailler sur les causes profondes des blocages de vos clients.



Présentation

L'Atelier Écoute et mange sans culpabilité

Deux jours pour renouer avec une alimentation consciente et sereine.

Apprenez à accompagner vos clients vers une relation apaisée avec la nourriture et leur corps.



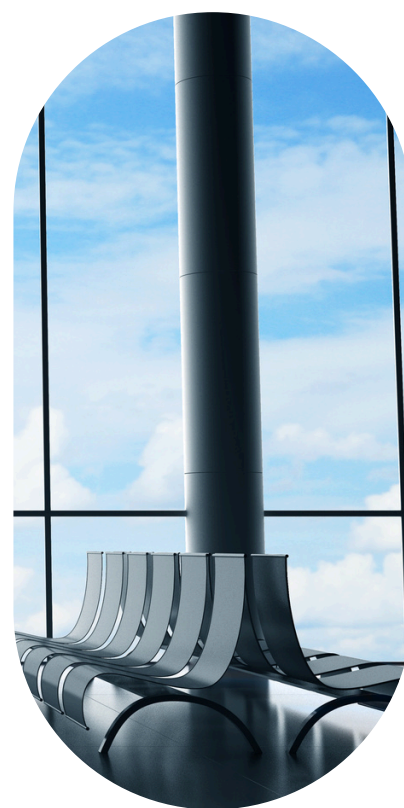
Programme

JOUR 1 04/04/2025

ARRIVÉE

À votre arrivée, un transport vous conduit directement à l'hôtel où se tient la formation du programme *Écoute ton corps*.

Vous profitez d'une première nuit confortable pour démarrer votre séjour dans les meilleures conditions et pleinement vous concentrer sur cette expérience unique et enrichissante.



Formation

2 JOURS DE FORMATION

05 et 06/04/2025

CONTENUS DE LA FORMATION

L'atelier explore les thématiques suivantes :

- L'impact du contrôle sur l'écoute des besoins réels.
- Les motivations qui influencent votre manière de manger et ce qu'elles révèlent.
- L'influence des croyances familiales sur votre rapport à la nourriture.
- La compréhension des signaux de faim et de satiété.
- Les raisons des envies soudaines pour certains aliments et leur signification.
- Les liens entre besoins physiques, émotionnels et mentaux.
- Le concept de manger de façon spirituelle.

En combinant théorie et exercices pratiques, vous êtes guidé pour identifier les blocages et cultiver une relation plus apaisée avec votre alimentation.

MÉTHODOLOGIE

Cet atelier propose une approche pratique et introspective. Vous apprenez à explorer vos motivations alimentaires et à découvrir les émotions et croyances sous-jacentes à vos comportements. Des outils concrets vous permettent de mieux comprendre votre corps et de transformer vos habitudes alimentaires en des actions respectueuses de vos besoins réels.



Programme

JOUR 4 07/04/2025

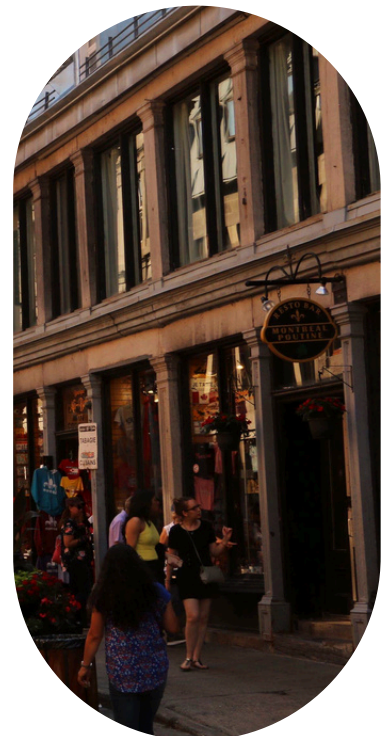
VISITE DE MONTRÉAL

La journée commence par un petit-déjeuner et un moment libre pour profiter à votre rythme des dernières heures de votre séjour.

Vous avez, ensuite, rendez-vous à un point de rencontre désigné pour une visite guidée captivante de Montréal. Cette exploration vous permet de découvrir les lieux emblématiques de la ville, son histoire riche et ses charmants quartiers.

En fin d'après-midi, après avoir savouré l'énergie vibrante de Montréal, vous êtes conduit à l'aéroport pour votre vol de retour, riche de souvenirs et d'expériences inoubliables.

Astuce : Profitez de ce temps libre pour goûter aux spécialités locales ou faire quelques achats souvenirs !



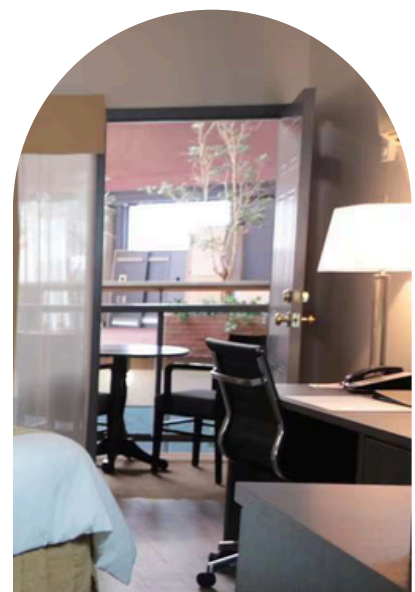
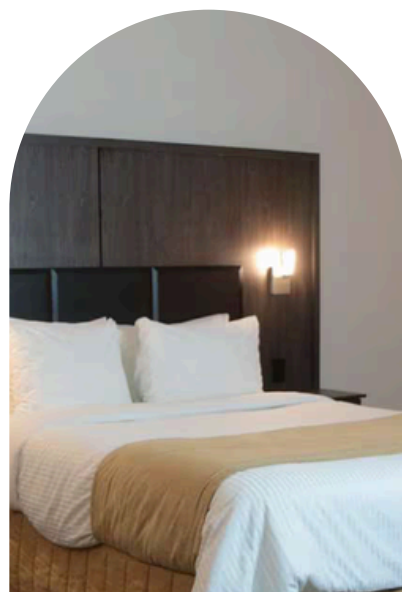
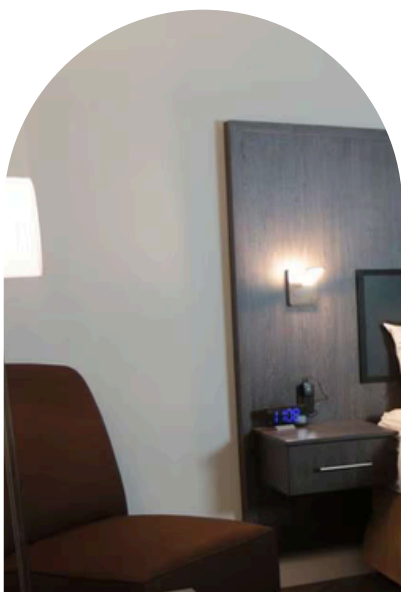
Votre hébergement



Best western Laval

Profitez d'un hébergement confortable au Best Western Laval pendant votre participation à la formation. L'hôtel offre des chambres spacieuses et modernes, parfaites pour vous reposer après une journée enrichissante de formation.

Le séjour inclut un petit-déjeuner buffet complet, idéal pour bien commencer la journée avec une énergie optimale. De plus, la formation est dispensée directement au sein de l'hôtel, offrant ainsi un cadre pratique et confortable pour vivre pleinement cette expérience.



Infos pratiques

FORMALITÉS

Un **passport en cours de validité** est obligatoire pour entrer au Canada. Pour les séjours touristiques de moins de six mois, aucun visa n'est nécessaire pour les ressortissants français, mais une **Autorisation de Voyage Électronique (AVE)** doit être obtenue en ligne avant votre départ.

DÉCALAGE HORAIRE

Le Québec a un décalage horaire de **-6 heures** par rapport à la France métropolitaine. Lorsque vous commencez votre journée en France, le Québec se réveille tranquillement.

CLIMAT

En avril, Montréal entre dans une phase de transition plus marquée, où les températures commencent à grimper, généralement entre 2°C et 12°C, avec des pointes plus douces possibles.

DIVERS

Monnaie : dollar canadien (CAD). Il est conseillé de prévoir une carte bancaire internationale et un peu de liquide pour les petites dépenses.

Langue : français est largement parlé au Québec, bien que l'anglais reste également utilisé.

Prises électriques : type A et B, fonctionnant sur du 120V. Un adaptateur sera nécessaire pour brancher vos appareils européens.

SANTÉ

Aucun vaccin spécifique n'est requis pour voyager au Canada. Cependant, il est recommandé de vérifier que vos vaccins habituels sont à jour. Pensez à souscrire une assurance voyage pour couvrir d'éventuels frais médicaux sur place, car les soins de santé peuvent être coûteux.

Notre Offre

CETTE OFFRE COMPREND :

La gestion et réservation du séjour par l'agence WELLNESS VOYAGES

La formation de 2 jours de l'atelier "Écoute et mange sans culpabilité" dispensée par l'Ecole ECOUTE TON CORPS.

Le transfert depuis et vers l'aéroport de Montréal Trudeau vers l'hébergement

Les 4 nuits dans l'hébergement mentionné dans le programme

Les petits-déjeuners (jours 2, 3 et 4)

Les activités mentionnées dans le programme

L'assurance assistance rapatriement

NON INCLUS :

- Les vols internationaux vers et depuis le Canada
- Les déjeuners et dîners
- Toute activité optionnelle ou non mentionnée dans le programme
- Assurance annulation, multirisques ou médicale (optionnelles et disponibles sur demande)

1275€

Tarif valable pour un départ du 04 au 07 avril 2025, en chambre double partagée.

Nombre de places limité à 10 participants.

Sous réserve de disponibilité à la réservation.

Tarif révisable sous condition du nombre d'inscrits.





wellness
voyages



Contactez-nous !

Information séjour - WELLNESS VOYAGES :

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

+33 (0)6 43 15 21 83 - nadine@wellness-voyages.com

www.wellness-voyages.com