

Se reconnecter à son essentiel

Dans le rythme de nos vies, il est parfois difficile de savoir ce qui nous nourrit vraiment, ce qui nous fait du bien, ce qui donne du sens à nos choix ou au contraire, ce qui nous éloigne de nous-mêmes. Et si le temps d'une journée, vous profitez d'une parenthèse pour écouter ce qui se passe en vous, retrouver vos sensations et laisser émerger ce qui est important pour vous aujourd'hui.

Déposer & ressentir



Retrouver ses sensations et ce qui nous fait du bien

Se recentrer & écouter



Se laisser porter, relâcher et s'ouvrir à l'instant présent

Revenir à l'essentiel



Se reconnecter à ses besoins, ses valeurs et ses envies

Au fil de cette escale :

- 9h : Accueil des participantes
- 9h15 : Cercle d'ouverture
- 10h : Yoga et sonothérapie
- 11h15 : Pause
- 11h30 : Atelier auto-massages
- 12h15 : Pause déjeuner
- 13h45 : Bain de forêt
- 15h15 : Pause
- 15h30 : Yoga et sonothérapie
- 16h45 : Cercle de clôture
- 17h30 : Fin de journée

120€

Repas non fourni



Nous serons ravies de partager cette journée conviviale avec vous.

A très bientôt !

Florence & Noémie



Noëflo Bien-être, c'est quoi ?

*C'est avant tout une belle rencontre !
Deux femmes, un univers commun et des
pratiques complémentaires réunis autour d'une
même envie : créer des espaces pour ralentir, se
reconnecter à soi et se ressourcer.*



Deux Escales pour ralentir, une retraite pour cheminer et se libérer

Nous avons imaginé ces rendez-vous comme un parcours à la carte, autour d'un même fil rouge : vous offrir un espace pour prendre le temps de revenir à soi, écouter ce qui se passe en nous et avancer vers une vie qui nous ressemble davantage.

Escale
Ralentir, respirer,
faire de la place



Escale
Se reconnecter à
son essentiel



Retraite
Se libérer pour
mieux rayonner



Vous choisissez votre parcours :

Une seule Escale : Pour vous offrir une journée rien qu'à vous, autour de la thématique qui vous appelle le plus.

Deux Escales : Pour prendre le temps d'explorer deux étapes complémentaires et poursuivre votre cheminement.

Une ou plusieurs Escales + la retraite : Pour commencer à prendre conscience, explorer ce qui se joue en vous, puis aller plus profondément dans le travail de libération et d'ancrage lors d'un week-end.