

Camille Gersdorff, propriétaire, nous ouvre les portes de son hôtel particulier du XVIII^e siècle situé à seulement 300 mètres des plus belles falaises de France.

Le look vintage chic des lieux vous séduira à coup sur...

Avec ses parquets en chêne, son escalier majestueux, ses rideaux fleuris et son mobilier chiné nous serons accueillis chaleureusement dans un esprit comme à la maison pour un séjour ressourçant

J'ai sélectionné ce lieu pour son cachet certain mais également parce qu'il nous fait être à la fois ici et maintenant et ailleurs.

Il permet ainsi de laisser l'esprit de s'ouvrir pleinement tout en autorisant le corps à se reposer.



LE LIEU



ACCES

Accès en voiture :
Paris : 2h30

Accès en train :
– Gare de Bréauté-Beuzeville : 27"

Bus N°17 de Bréauté à Étretat.
Taxi sur réservation possible.

Parking :
Places gratuites sur le parking privé et sécurisé via la rue Dorus.

LES TILLEULS D'ETRETAT

45 rue Isabey, 76790 Étretat
+33 (0) 2 35 27 76 76
info@lestilleulsetretat.com

SEJOUR BIEN-ÊTRE AVEC NADIA KARMEL



Sophrologue et naturopathe
spécialiste de la femme et de
l'enfant.





Tout près des plus belles falaises de France ...

Veillez à prévoir dans votre valise:

- Des vêtements confortables pour les séances de sophrologie et les activités.
- Une paire de chaussures adaptées à la marche
- Protection contre le soleil et la pluie

-Le tarif comprend :

- La pension complète avec repas sains et équilibrés
- 3 jours/2 nuits d'hébergement
- Volontairement je n'ai attribué à personne de chambre, elles sont premièrement toutes magnifiques et l'idée c'est que vous vous appropriez le lieu d'une manière générale et non que vous attachiez à une superficie ou un décor. Laissez vous le droit d'être surprise :)
 - activités et séances prévues dans le programme ci-dessus
 - Temps libre suffisant pour vous ressourcer seule également et prendre du recul entre chaque journée
 - une surprise personnalisée pour chacune :)

Ne comprend pas :

- Transport(s)
- Assurance(s)

Possibilités de règlements jusqu'en 10 fois, dernier règlement avant le début du stage.

PROGRAMME DU SÉJOUR

Ensemble nous partagerons 3 jours, pour mieux se connaître, partager, prendre soin de soi et découvrir une hygiène de vie alliée de notre santé physique et émotionnel.

Le programme de ce séjour est donné à titre indicatif selon les conditions météorologiques, les contraintes opérationnelles ou un événement d'intérêt ponctuel, nous pourrions le modifier pour votre sécurité et le bon déroulement du séjour.



JOUR 1

15H Accueil aux Tilleuls avec collation et boissons de bienvenue dans le salon principal, présentation et installation dans les lieux.
 17H 1ère séance de sophrologie/visualisation « accepter de se rencontrer soi-même pour mieux rencontrer l'autre » dans la salle de pratique.
 19H Dîner toutes ensembles dans la partie réception.
 20H30 Soirée libre, détente, mise à disposition d'ouvrages et des deux livrets présentant les tables rondes (un livret sur le travail mental et un sur l'alimentation naturopathique)



Se rencontrer



Apprendre sur soi

JOUR 2

7H Réveil « douceur », Infusion et marche en bord de mer + exercices de respiration en extérieur.
 8H Petit déjeuner naturopathique dans la partie réception.
 10H 1ère table ronde (temps d'explication et questions/réponses) sur la résilience et le parcours de vie. Thématique générale « comment dépasser les obstacles simples et complexes » dans la partie salon.
 12H30 déjeuner naturopathique dans la partie réception.
 14H temps libre
 16H Collation sur la terrasse.
 17H Activité d'écriture et d'introspection dans la salle de pratique.
 19H Dîner naturopathique dans la partie réception.
 20H30 Séance film dans la salle de cinéma vintage.



Découvrir



Se libérer

JOUR 3

7H Marche et stretching (activé son corps)
 8H30 Petit déjeuner naturopathique dans la partie réception.
 10H Table ronde « comment adopter une alimentation détoxifiante dans la partie salon.
 12H30 Brunch en plein air sur la terrasse.
 14H Séance de sophrologie/visualisation « les clés du changement » dans la salle de pratique.
 15H Instant d'aurevoir autour d'une infusion.



Offrir le meilleur à son corps



Se sentir apaisée