



Séjour detox - Guadeloupe

Un esprit sain dans un corps sain

Du 13 au 20 mars 2021

S'accorder du temps, s'éloigner, pour prendre du recul, changer d'angle de vue, prêter une écoute attentive à son corps et à son âme



Un cadre fantastique !

- Du 13 mars au 20 mars 2020, 7 nuits – 8 jours
- Hébergement dans une maison meublée privatisée située sur la commune Le Moule (Grande Terre) en Guadeloupe dans un parc de 11 ha donnant sur la plage, en chambre single ou duo avec lits individuels
- Un groupe à taille humaine : 8 personnes



Au programme ...

Une expérience ludique, sympa
et forte en émotions

Inspirées du Yoga, des séances pour
explorer son unité : corps, cœur, esprit
et âme, dans des mouvements
pratiqués sans prise de tête, sans
complexe

Des temps de méditation, de
contemplation et d'introspection

Des marches en pleine nature pour se
connecter à la source du Vivant

Yoganetti®

Marches

Qi gong
méditation

Cuisine
équilibrée

L'expérience d'une alimentation à
partir d'ingrédients vivants, de graines
germés, de protéines végétales



Programme susceptible d'être modifié en fonction de la météo, en fonction de mesures administratives ou de toute autre événement qui devrait être pris en compte dans la mise en œuvre du programme

- 13 mars
- Accueil à l'aéroport puis transfert jusqu'au camp de base
 - Installation puis ouverture du séjour (programme, principes de vie, etc.)
 - Séance Yoganetti®
 - Dîner au camp de base

- 14 mars
- Séance de qi gong après le petit déjeuner
 - Randonnée pointe des châteaux (8km D+ 180m) ①
 - Déjeuner à la maison suivi d'un temps libre
 - Séance de Yoganetti® en fin d'après-midi puis dîner au camp de base

- 15 mars
- Lever à potron minet, petit déjeuner puis transfert jusqu'au départ de la randonnée
 - Randonnée depuis les sources sulfureuses de Sofaïa jusqu'au saut des Trois Cornes (12 km D+ 600 m) ②
 - Pique-nique (pendant la randonnée)
 - Retour au camp de base et temps libre
 - Séance Yoganetti®
 - Dîner au camp de base

- 16 mars
- Séance de qi gong après le petit déjeuner
 - Randonnée mangrove Case Moustache (13 km D+ 35m) ③
 - Pique nique en randonnée
 - Retour au camp de base, temps libre puis séance Yoganetti®.
 - Dîner au camp de base

- 17 mars
- Lever à potron minet, petit déjeuner puis transfert jusqu'au départ de la randonnée
 - Randonnée jusqu'au chute de Galion ④ (7 km D+ 540m) avec pique-nique aux Bains Jaunes
 - Retour au camp de base, temps libre et séance Yoganetti®
 - Dîner au camp de base

- 18 mars
- Séance de qi gong après le petit déjeuner
 - Randonnée à la pointe des Souffleurs (7 km D+ 40 m) ⑤
 - Déjeuner à la maison suivi d'un temps libre
 - Séance de Yoganetti® en fin d'après-midi puis dîner au camp de base

- 19 mars
- Lever à potron minet, petit déjeuner et trajet puis transfert jusqu'au départ de la randonnée
 - Randonnée au Mont Caraïbe (11 km D+ 720m) ⑥
 - Pique nique en randonnée
 - Retour au camp de base, temps libre puis séance Yoganetti®
 - Dîner au camp de base

- 20 mars
- Séance de qi gong après le petit déjeuner
 - Randonnée jusqu'à Le Moule par le bord de mer (9 km D+ 40 m) ⑦
 - Déjeuner à la maison suivi d'un temps libre
 - Séance Yoganetti®
 - Transfert à l'aéroport

Programme type, se référer à la notice d'information du séjour



Anne

Anne a 20 ans quand un 1^{er} cancer est diagnostiqué. Rapidement, elle comprend que sans soigner la cause de cette maladie sournoise, les opérations pourraient se succéder. Elle décide alors de sortir des protocoles classiques et de partir à la recherche de ce qui, en elle, déclenche ce mécanisme de destruction.

Ce voyage la fait passer en Angleterre, en Allemagne, en Inde, en Italie, de cliniques en ashrams et rencontrer des personnes extraordinaires qui lui transmettent de précieux savoirs.

11 ans plus tard, des cellules cancéreuses sont à nouveau diagnostiquées au niveau des poumons... Ce second épisode lui fait comprendre que si elle a bel et bien initié une prise de conscience, elle n'a pas engagé les changements profonds nécessaires. Les mauvaises habitudes physiques et mentales ont la vie dure ! Elle s'engage alors dans un voyage intérieur pour s'en sortir pleine de vie et de projets !

Son souhait aujourd'hui est de partager les enseignements qu'elle a reçus et expérimentés.

Ses domaines de compétences : le yoga (pratiqué depuis l'âge de 12 ans) la méditation, le Qi Gong, le coaching, la programmation neurolinguistique le Reiki, la réflexologie, la radionique

www.sejours-odonates.com

Pour vous accompagner

Jean-Michel

Les randonnées, les grands espaces et les bivouacs font partie de son éducation. Il passe ses jeunes années en Savoie où il saisit la moindre occasion pour s'échapper sur les sentiers. Cette flamme ne l'a jamais quitté.

Au cours de ses expériences, de ses rencontres, il mesure l'importance du facteur humain. Il oriente alors l'évolution de ses compétences vers l'accompagnement et le développement personnel.

Parallèlement, il développe une forte conviction selon laquelle la nature offre un espace idéal pour que l'homme puisse pleinement se révéler, trouver ses essentiels, prendre ses équilibres.

En créant l'association Beevouak, il souhaite partager cette passion de l'homme et de la nature, de l'homme dans la nature.

Ses domaines de compétences : la randonnée, la marche afghane, le coaching, la programmation neurolinguistique, la cohérence cardiaque



www.beevouak.org



- 
- Prix du séjour : 1280€*
 - Informations pratiques sur www.beevouak.org

Ce prix comprend :

- La pension complète du déjeuner du 1er jour au déjeuner du dernier jour
- L'accompagnement des randonnées par un Animateur de l'association Beevouak
- L'encadrement des activités yogi, qi gong et des séances de découverte et d'initiation à la cuisine vivante
- Les éventuelles taxes de séjour
- Les transferts en bus de la gare de Grenoble jusqu'au centre d'Autrans

Ce prix ne comprend pas le vol, les boissons en dehors de celles éventuellement proposées, les dépenses personnelles, les assurances facultatives (annulation, interruption, bagages, assistance rapatriement) et, d'une manière générale, tout ce qui n'est pas indiqué comme "compris"

Le séjour est réservé aux adhérent Beevouak à jour de leur cotisation 2020/2021 titulaire d'une licence FFR (Fédération Française de Randonnée) avec assurance responsabilité civile et accident corporel. Un certificat médical de non contre indication à la pratique de la randonnée est demandé pour toute nouvelle adhésion.

