

# Vacances Bien être et Bien vivre

**Le charme de la Savoie et la Sagesse du Reiki**  
Du mercredi 1er novembre au dimanche 5 novembre 2023

La Savoie et ses montagnes offre le cadre idéal pour cultiver le calme intérieur et faire le plein d'énergie.

Le fondateur du Reiki, Mikao Usui a élaboré sa pratique après un séjour en montagne au Japon..... En France, nous allons retrouver la sagesse de son enseignement, avec les richesses savoyardes.

Nous nous sommes rencontrées grâce au Reiki. C'est donc avec le Reiki que nous vous invitons à une aventure gustative et méditative, car bien-être doit rimer avec bien-vivre et ce séjour est pensé pour nourrir le corps et l'esprit dans une ambiance chaleureuse et bienveillante.

Pendant ces quelques jours, nous allons aborder les 5 principes du Reiki sous différentes formes. Odile vous proposera des exercices et des relaxations (avec le mouvement, le souffle, le son et la méditation, outils accessibles à tous). Agnés vous emmènera en promenade et vous réglera les papilles, entre spécialités savoyardes et provençales, au gré de nos envies et de son imagination. Nous vous offrirons également des séances individuelles de Reiki.



靈氣



## ***Programme***

### ***Le 1er novembre 2023***

Arrivée dès 16h. Installation dans les chambres puis Apéro -Reiki sur le thème « Juste pour aujourd'hui »

### ***Les 2 et 4 novembre 2023***

10h-12h : thèmes de la Colère, de l'Honnêteté (1 thème/ jour)

13h déjeuner

15h-17h : Ballade

17h30-19h30 : thèmes de la Peur, de la Bienveillance (1 thème/ jour)

20h : diner

### ***Le 3 novembre 2023***

10h-12h : thème de la Gratitude

13h déjeuner

15h-17h : Séance individuelle de Reiki et temps libre

20h : diner

### ***Le 5 novembre 2023***

Rappel des exercices à installer dans son quotidien. Départ à 12h.

## ***Nombre de participants***

Entre 4 et 8 personnes - Aucun pré-requis n'est nécessaire.

## ***Le lieu et Comment venir***

La maison de Tamo a été transmise à Agnès, par sa tante, tombée amoureuse de la Savoie, des bauges, de ses paysages et de l'art de vivre dans ses montagnes. C'est aujourd'hui un gîte chaleureux où tout est possible : skier ou se baigner selon la saison, randonner, observer la nature, se détendre.

Le lieu se situe à 20 minutes de la gare de Chambéry (ou de Challes les eaux). Nous pouvons venir vous y chercher. Si vous souhaitez co-voiturer, nous pouvons vous mettre en contact avec d'autres participants.

## ***Prix***

Pension complète + Enseignement + une séance de Reiki : 580 euros

Les repas sont préparés avec amour par Agnès. Si vous avez des besoins spécifiques, vous pourrez les signaler dès maintenant.

*Date limite d'inscription le 15 octobre.*

## Les Animatrices :

### **Odile DAHAN**



Biologiste de formation, je travaille depuis 1995 dans le domaine du bien-être avec à la Relaxation, les Fleurs de Bach, le Massage et le Reiki que je pratique et j'enseigne avec passion. Tél : 0609178451  
Mail : [contact@reiki-harmonie.com](mailto:contact@reiki-harmonie.com) ; Site : [reiki-harmonie.com](http://reiki-harmonie.com)

### **Agnès GÉRAUDIE**



Orthophoniste et psycho-généalogiste, formée à la neuro-psychologie, je pratique le reiki depuis 3 ans. Gourmande de naissance, je cuisine avec plaisir depuis de nombreuses années et aime partager les saveurs.  
Tél : 0683157556

Si vous souhaitez de plus amples informations, n'hésitez pas à nous contacter.

----- Bulletin d'inscription -----

Nom : ..... Prénom :.....

Adresse :.....

Mail : ..... tél :

Je m'inscris

Ci-joint un chèque d'arrhes **de 100 euros**, à l'ordre de Les Mains pour le Dire,  
à retourner AVANT LE 15 octobre 2023 à :  
Odile Dahan - 134, bd Longchamp, 13001 Marseille

(Chèque encaissé en cas de désistement moins d'une semaine avant le stage, sauf cas de force majeure)