

*30 avril au  
3 mai 2020*

*NICE*

RELAX  
RECHARGE  
RESET



PRENEZ DE LA  
HAUTEUR

RESSOURCEMENT  
CORPS ET ESPRIT



# Parenthèse altitude Retraite 4 jours

AU SOMMET DE LA BAIE DES ANGES

1er mai  
férié en  
France

## LE STAGE

---

Ce stage se déroule sur la côte d'Azur dans le domaine privé niçois du Vinaigrier. Il va nourrir votre esprit, votre corps et votre âme à travers une alternance de séances individuelles et collectives dans un lieu exceptionnel.

Ce voyage physique et mental de rêve vous amènera vers de nouveaux sommets et de nouvelles perspectives. Vous améliorerez votre capacité à prendre de l'altitude sur votre vie et vous-mêmes. Et bien sûr, vous aurez des temps de repos pour vous relaxer... Sandrine et Jonathan seront vos guides pendant tout le séjour.

## INCLUS :

---

**3 nuits** d'hébergement

**Début** : jeudi 30 avril à 12h

**Fin** : dimanche 3 mai à 16h

**Tous les repas** sur site sont inclus dont 1 dîner surprise. Transport & alcool non inclus.

### Activités en groupe :

- Réveils matin au bord de la piscine si météo clémente (yoga/ méditation/ respiration)
- Mini-workshops "Mieux se connaître et changer de regard"
- Constructions créatives
- Balade hypnotique de nuit pour sublimer ses sens.
- Rêve éveillé dirigé.

### 3 séances personnelles :

- 1 massage énergétique
- 1 séance d'hypnose pendant le séjour / objectif de votre choix
- 1 suivi coaching après le séjour.



**"NOUS NE SOMMES PAS SEULEMENT  
CORPS, OU SEULEMENT ESPRIT; NOUS  
SOMMES CORPS ET ESPRIT TOUT  
ENSEMBLE."**

**GEORGE SAND**



## THERAPIE PAR LE LIEU ET LE GROUPE

Vous serez hébergés dans une belle bâtisse niçoise, lieu de vie principal. Les séances individuelles se feront dans une très belle villa à 2 minutes à pied pour un confort maximal et une vue imprenable sur la baie des anges qui amplifiera tous les bénéfices.

*" Le plaisir d'être ensemble autour d'une même envie. Se rapprocher encore de soi et son environnement. Trouver des réponses, en consolider certaines. "*



# PRIX TOUT COMPRIS

Tarif Early bird = -10%  
si réservation avant le  
15 mars 2020

La bâtisse dispose en tout de 6 chambres.

**Offre Duo/Trio- cumulable avec tarif early bird** : Invitez votre partenaire ou votre meilleure ami(e) et bénéficiez chacun(e) d'une réduction

Un acompte de 300 Euros vous sera demandé lors de la réservation quelque soit la chambre ou l'offre choisie.

1ère étage : 1 salle de bain commune et chambres attenantes



**CHAMBRE N°1 : DOUBLE BALCON**

Tarif Individuel : 807 Euros  
Offre Duo : 737 Euros/pers.



**CHAMBRE N°2 : DOUBLE + TWIN BALCON**

Tarif Individuel : 807 Euros  
Offre Duo : 737 / Trio : 677 Euros/pers.



**CHAMBRE N°3 : SIMPLE**

Tarif Individuel : 807 Euros

2ème étage : 1 salle de bain commune et chambres attenantes



**CHAMBRE N°4 : DOUBLE**

Tarif Individuel : 807 Euros  
Offre Duo : 737 Euros/pers.



**CHAMBRE N°5 : DOUBLE**

Tarif Individuel : 807 Euros  
Offre Duo : 737 Euros/pers.



**CHAMBRE N°6 : DOUBLE PRIVÉE**

Tarif Individuel : 847 Euros  
Offre Duo : 777 Euros/pers.

## A PROPOS DE NOUS

---

**Sandrine** est coach certifiée, hypnothérapeute et praticienne en PNL (programmation neuro-linguistique). En 2019, elle a fondé Kyrielle, à Genève, pour accompagner la libération de potentiel créateur. Elle vous guidera dans un ressourcement de l'esprit.



**Jonathan** est masseur-kinésithérapeute à Nice avec une spécialisation viscérale-deuxième cerveau. Il est aussi praticien en Reiki et en aromathérapie. Il se passionne pour la nutrition. Il sera votre guide physique et énergétique pendant le séjour.

## NOS SERVICES

---



Hypnose/PNL



Coaching de vie



Bases Yoga, Méditation, Pranayama



Massage  
thérapeutique/stretching



Reiki



Aromathérapie



Conseils nutrition

## NOUS CONTACTER

---



**Sandrine Larive**

**+41 79 515 50 31**

**centdrine@kyriellecoaching.com**

**<https://kyriellecoaching.com>**

**ou Jonathan Rennert**

**+33 6 20 14 73 18**



Un questionnaire vous sera envoyé avant le séjour pour mieux vous connaître. Si vous avez des contraintes alimentaires, merci de le mentionner à la réservation.

*" Plutôt que de nous battre horizontalement contre les vents de la vie pour aller à gauche ou à droite, nous devons changer d'altitude pour prendre un autre vent qui nous mènera dans une autre direction. En ce sens, la vie est un grand vol en ballon."*

**Bertrand Piccard**