

## Vacances Bien être et Bien vivre

**Le charme de la Savoie et la Sagesse du Reiki**  
Du vendredi 15 mars au lundi 18 mars 2024  
pour un week-end original

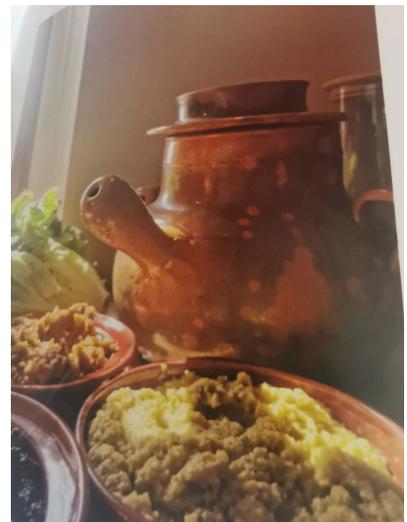
La Savoie offre le cadre idéal pour cultiver le calme intérieur et faire le plein d'énergie. Le fondateur du Reiki, Mikao Usui a élaboré sa pratique après un séjour en montagne au Japon..... En France, nous allons retrouver la sagesse de son enseignement, en montagne, avec les richesses savoyardes.

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 week-end prolongé 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 une séance individuelle de Reiki chacun.



靈氣



## ***Programme***

### ***Le 15 mars 2024***

Arrivée dès 16h. Installation dans les chambres puis Apéro -Reiki sur le thème « Juste pour aujourd'hui ».  
20h : diner

### ***Les 16-17 mars 2024***

10h-12h : thèmes de la Colère, de l'Honnêteté  
13h déjeuner  
15h-17h : Balade et/ou séance de Reiki  
17h30-19h30 : thèmes Gratitude, de la Peur  
20h : diner

### ***Le 18 mars***

10h-12h : thème de la Bienveillance  
Départ à 12h.

## ***Nombre de participants***

Entre 4 et 8 personnes - AUCUN PRÉ-REQUIS n'est nécessaire.

## ***Le Lieu***

La maison de Tamo, à St-Jean d'Arvey, 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 : **550 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 19 février.***

## 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 19 février 2024 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)