Oz' Etincelles

Oz'Alizés
Donnons des ailes à vos projets

Les week-ends Oz'Etincelles

Stage Ayurveda

A Mezy sur Seine (78 Yvelines)

Du 11 au 12 juin

Du 11 au 13 novembre 2022

Une retraite ayurvédique dans un lieu ressourçant en boucle de Seine, le fleuve au bout du jardin, ça vous chante ?

Profitez de deux jours pour vous faire du bien, pour revenir à l'essentiel, à la simplicité de toute chose.
Deux jours de partages qui mettront à l'honneur le développement des sens.
Deux jours d'humanité, pour sortir de votre quotidien, rencontrer, échanger en petit groupe et vous reposer.

Retrouvez Muriel et Jérémy pour un week-end de retraite méditative et de partage autour de l'Ayurvéda dont Jérémy vous fera goûter les bienfaits.

AU PROGRAMME :

- Séances de méditation
- Séances de partage en groupe
- Cuisine ayurvédique végétarienne
- Massages
- Marche
- Apprentissage des techniques de respirations profondes
- Éveil corporel

Muriel vous conviera aussi à un atelier sur la gestion de votre stress et la régulation de vos émotions.

Datadock

Oz'Alizés : www.ozalizes.fr
Muriel Janoir Bessioud : 06 37 47 90 13 - muriel.janoir@ozalizes.fr

Vos hôtes :
Muriel Janoir-Bessioud et Jérémy Boyé

Muriel Janoir-Bessioud : Passionnée par les sciences du comportement et les sciences psychosociales, Muriel est Maître praticienne de l'Approche Neurocognitive et Comportementale (ANC), initiée niveau 2 en Reiki et diplômée d'un Master en coaching à Paris 8.

Suite à 7 années à la Direction du Développement de l'Institut de Neuro-cognitivisme, elle accompagne aujourd'hui et depuis 3 ans la connaissance et le développement de soi, les transitions de vie et les reconversions professionnelles.

Muriel affectionne particulièrement accompagner la régulation des émotions et la gestion du stress en situation de transition de vie. Elle s'est spécialisée dans l'accompagnement des personnes hypersensibles au service de leur mieux-être, mieux vivre, mieux travailler.

Jérémy Boyé : masseur et consultant en Ayurvéda, Jérémy intervient auprès de particuliers et d'entreprises autour du massage, des soins ayurvédiques, de la gestion du stress et de l'accompagnement du burn-out.

Il s'est entouré de nombreux thérapeutes et praticiens du bien-être pour proposer des accompagnements sur mesure et globaux. Il donne également des cours de méditation et de respiration profonde sur Bougival dans les Yvelines.

Le tout dans un cadre authentique et naturel proposé par nos hôtes qui nous prêtent pour l'occasion leur demeure de Mézy sur Seine.

Le principe est de venir tel que vous êtes et de favoriser cette notion de partage, d'humanité, de douceur et de dons. Nous vous invitons, dans cette optique, à venir avec un ou plusieurs plats (végétariens) de votre choix pour les partager avec le groupe. Cela fera l'objet d'une mise en commun pour un repas tous ensemble.

LE LIEU :

Une demeure de fin du XIXè à 78250 Mézy-sur-Seine, France.
Maison en bord de Seine proche de Paris avec un beau départ de balade sur la rive. Dans l'intimité de la Seine de la gare de Juziers à celle de Meulan (enlargeyourparis.fr)

2 DATES SONT OUVERTES À LA RÉSERVATION :

Samedi 11 juin 18h au dimanche 12 à 19h
Vendredi 11 novembre 18h au dimanche 13 à 19h

TARIF PAR PERSONNE POUR UN WEEK-END :

En chambre individuelle ou partagée : [150] euros TTC / personne. 30% d'acompte vous seront demandés à la réservation.

Demande d'informations et inscription par email ou téléphone à :

Jérémy BOYE - jeremy@consultation-ayurveda.fr
06 98 27 81 27 et
Muriel JANOIR - muriel..janoir@ozalizes.fr - 06 37 47 90 13

Oz'Alizés : www.ozalizes.fr
Muriel Janoir Bessioud : 06 37 47 90 13 - muriel.janoir@ozalizes.fr
Oz'Alizés est membre de la Coopaname : www.coopaname.coop
Société Coopérative Ouvrière de Production Anonyme à capital variable RCS Paris 448 762 526 - APE : 7022Z - N° Intracom : FR49 448 762 526