

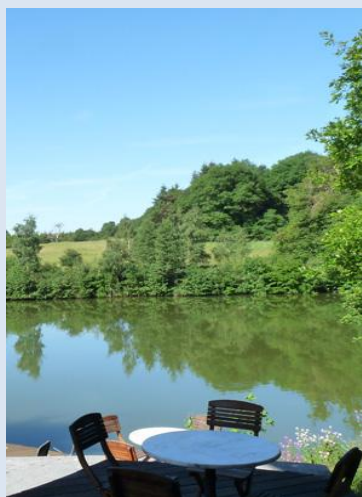
L'Art de vivre au présent

Vacances & Bien être



Nous vous proposons une semaine de Vacances et d'activités de développement personnel, pour prendre soin de vous tout en vous reposant. Tout cela dans le cadre idyllique du domaine du château de Frandoux, au cœur de la splendide vallée de Rochefort. Les chambres, sont belles et confortables avec salles de Bains pour certaines, lac de baignade attenant à l'espace wellness sauna, et bois pour la promenade. Les espaces communs sont spacieux : beau salon avec piano et les salles d'activités chaleureuses et propices à l'harmonie. Nous vous proposons une semaine conviviale dans la simplicité la joie et la légèreté. Les enfants sont aussi bienvenus, sous la responsabilité de leurs parents ☺.

Que pouvez vous attendre de cette semaine ?



Cours, workshop de développement personnel, Tai chi, méditation, Biodanza, concerts musique & Relaxation, gestion du stress, Danse sensitive, cours de cuisine, de grands feux, de magnifiques promenades dans la forêt ardennaise et des ballades en canot sur le lac, du temps & de l'espace pour vous-même, du silence mais aussi beaucoup de rire, de joie et de partages ensemble. Les repas seront préparés avec soin : nourriture saine biologique végétarienne & macrobiotique de très grande qualité et de surcroit délicieuse ☺

Informations pratiques

Lieu	Date	Programme des Activités	Prix par personne	Plus d'infos
Château de Frandoux, Rue des pèlerins 4, 5580 Frandoux http://www.chateafrandoux.be	Du vendredi 23 Aout, à 16h Au 30 Aout à 11h	7h30	Séjour tout compris l'accès à toutes les activités, la nourriture et le logement : 780€ dans Chambre avec sdb 730€ dans Chambre avec sdb commune	Contacter : Odile : 0473 81 31 15 Renate 0478307782
		8h à 9h		
		10h à 13h		
		13h		
		14h30 à 16h		
16h	:yoga/méditation matinale : Buffet petit déjeuner : « L'Art de Vivre » workshops, Cours théoriques & cours de cuisine, Biodanza :Repas :Cours de cuisine, Promenade, Tao des femmes, Musique :Gouter :Tai Chi, Relaxation, Méditation, Qi Qong, Do In : Repas : programme du soir, Concert allongé, sauna, danse...			
17h30 à 18h30				
19h				
20h30..				

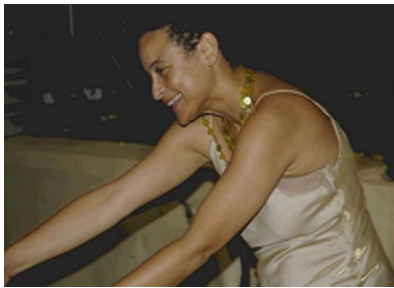




Biodanza et Contes

avec Odile et Renate

La Biodanza est une approche qui utilise le mouvement, la musique, l'expression corporelle, pour stimuler les potentiels humains. En utilisant des musiques entraînant, douces, chaleureuses selon les besoins et les objectifs de propositions : stimuler la joie, la confiance en soi, le plaisir de vivre le contentement, le courage, la détermination, la créativité existentielle. Les aspects yin et yang des potentiels humains sont tous abordés. Mais surtout la Biodanza pratiquée régulièrement nous amène dans l'espace merveilleux du «présent» : Émerveillement, lâcher prise et PRESENCE à soi au monde et à la vie...



Odile NICOLAS-ETIENNE

Professeur de Biodanza depuis 2007.

Consultante, coach, formatrice en Pédagogie de la Relation, en Entreprise et Etablissements scolaires.

Formée en thérapies corporelles, Education Biocentrique, Pédagogies actives et participatives.

La Biodanza ne nécessite pas de « savoir danser », il n'y a aucun mouvement à copier. Les consignes sont des propositions de mouvement associées à des intentions existentielles. chacun est invité à mettre cette proposition en mouvement selon son propre style et sa propre inspiration.

La séance :

Après un cercle d'accueil nous danserons pendant 1h30 puis un moment de jeu interactif et d'échanges sera proposé sur le thème du jour.

Les thèmes seront :

- émerveillement
- joie de vivre
- lâcher prise
- intentionnalité
- clarté
- douceur
- gratitude



Renate REIJNDERS

Life coach Master Avatar, professeur de Biodanza pour adultes et enfants.

Formée en Education Biocentrique & Pédagogies actives et participatives.





Herman Verrijcken

*Tai chi – yoga chi qong - Do In
programme hebdomadaire*

Hermann donne cours depuis 20 ans. Le Tai chi chuan est un art du mouvement ancestral chinois considéré comme un des secrets de la jeunesse « éternelle » la santé et la paix intérieure. Il s'agit d'une série d'exercices réalisés debout qui se suivent lentement et avec fluidité. Le Tai Chi nous aide à être plus présent à soi et à se reposer sur son propre équilibre intérieur. Celui qui commence à pratiquer expérimente rapidement un haut degré de fluidité corporelle et une plus grande vitalité.



Nadia Meziane

Fondatrice du centre Meziane

De l'Ecole de Tai Chi « De Essentie » Elle s'occupe de l'Ecole de Tai chi avec Herman et prend soin du bon déroulement de la semaine entière.



Marijke Deconinck

*Alimentation - Energétique
Tao pour femmes*

Life coach, coach spécialisée en alimentation macrobiotique, enseignante en cuisine et guide. Elle est aussi directrice de IMS: www.macroschool.co.uk.

Marijke donnera les cours théoriques et workshops au cours de cette semaine .

Des consultations privées sont aussi possibles. Les cours qu'elle proposera durant cette semaine auront pour thème " l'Art de vivre ". Nous allons parcourir le yin et le yang, le jeu de l'énergie, puis approfondir le principe des 5 transformations. Nous expérimentons de nombreuses prises de conscience sur soi même, la nature et le jeu de la vie.

Il y aura aussi une approche des techniques de diagnostics orientales par le langage corporel, la posture, les comportements, la voix, les facias du visage et du corps. Marijke amène ces sujets avec une touche d'humour parfois confrontante mais toujours avec beaucoup d'amour et de bienveillance.



Katrien Mazijn

Danse et yoga

Katrien nous propose une méditation en mouvement bénéfique pour le corps l'esprit et l'âme. Pour tout ceux qui aiment danser. Il s'agit de mouvements à la portée de tous, sans pas spécifiques à apprendre. Il ne faut pas non plus "savoir danser" pour pouvoir participer .

"Danser jusqu'au noyau de qui nous sommes vraiment pour atteindre une magnifique détente dans laquelle notre corps pourra espérer dans la profondeur de ses cellules".

Les sessions auront pour thème: "yoga danse", "danse de feu", "danse de l'eau", "danser sur la musique classique", et "danse méditative".



Steven Vrancken

Musique – relaxation & créativité

Steven nous amènera dans un voyage vers la découverte de la spontanéité et de la créativité . Attendez vous à des concerts inspirants: piano allongé, concert dansant avec musique live, matinée musicale avant le petit déjeuner...

Durant son cours, Steven nous proposera de nous connecter à notre propre créativité à la laisser émerger et fleurir.

Il y aura des exercices avec la voix le son et le rire. On donnera une forme, une couleur, un mot, à cette créativité naissante. Préparez vous à des expériences vivantes, des prises de conscience lumineuses et de belles découvertes sur vous-même.

Vous expérimenterez un sentiment de liberté qui vous accompagnera toute cette semaine de vacances et même au delà.

Steven travaille d'une façon organique fluide et aligne son programme dans le moment présent en fonction des besoins du groupe.

www.stevenvrancken.com/be



Vivianne Van Dick

Cuisine végétarienne

Elle a déjà inspiré de nombreux lecteurs, et spectateurs grâce à son livre, ses colonnes mensuelles dans la presse, sa rubrique sur TV Ost, et les cours de cuisine qu'elle propose partout en Belgique.

Le talent de Viviane: vous faire partager les secrets de préparation de repas sains, équilibrés et variés.

Cette semaine elle transmettra quotidiennement ses secrets de cuisine afin que vous appreniez à préparer de délicieux repas avec des légumineuses, des graines germées et des algues. Elles nous initieront également à la médecine traditionnelle macrobiotique.

Une semaine d'art culinaire, et de conseils pratiques sur la santé à ne pas manquer ! ☺