

## Séjour « duo enfant/parent »

Du jeudi 27 février (soir) au vendredi 28 février 2020 - congés scolaires -

Mon Moment Magique (MMM) est un concept original et novateur d'ateliers bien-être pour enfants (dès 6 ans), source de découverte ludique du développement personnel.

Il est proposé aux enfants un ensemble de pratiques bien-être pour : apprendre à s'occuper d'eux, avoir confiance en eux, être bien dans leur tête, dans leur corps et dans leur cœur et leur donner des outils pour être heureux dans leur quotidien.

Contenu : un atelier pour l'enfant, un atelier pour le parent accompagnant, un atelier commun enfant-parent, et un atelier créatif pour chacun.

### Détail de l'offre Séjour « duo enfant/parent » :

2 jours / 1 nuitée en pension complète, hors boissons. Verre de bienvenue offert !  
Arrivée le jour 1 pour le dîner - Départ le jour 2 après le déjeuner.

Tarif pour le séjour complet : **225€/duo** (frais d'animation inclus)

## Séjour « Communication relationnelle »

Du vendredi 25 Septembre (soir) au dimanche 27 Septembre 2020

Comment améliorer nos relations humaines, personnelles et professionnelles ?

Marie Maquaire, consultante en communication relationnelle, médiatrice et coach propose une session pour apprendre à identifier nos maux, qui font souffrir notre corps, notre âme, nos relations. Dans notre entourage, il nous arrive de dire « oui » alors que nous voudrions dire « non », de culpabiliser, de nous écraser ou d'exploser ! Autant de conflits en nous-mêmes et envers les autres ! Comment pardonner ? Dire à l'autre ce qui nous a blessé ? Comment nommer les maux pour nous en libérer ?

Cette formation fait bouger nos habitudes avec des outils concrets pour communiquer et avoir une relation saine et constructive dans nos rapports avec nous-mêmes et aux autres.

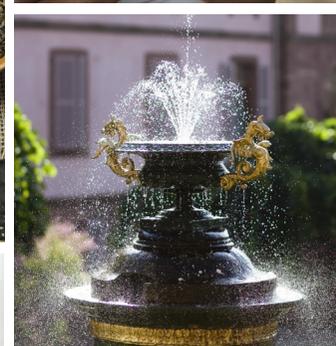
### Détail de l'offre Séjour « Communication relationnelle » :

3 jours / 2 nuitées en pension complète, hors boissons. Verre de bienvenue offert !  
Arrivée le jour 1 pour le dîner - Départ le jour 3 vers 16h30.

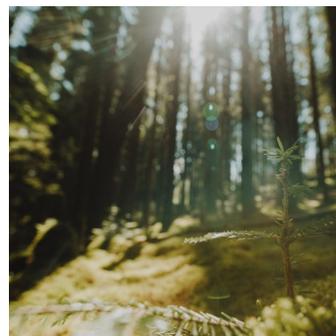
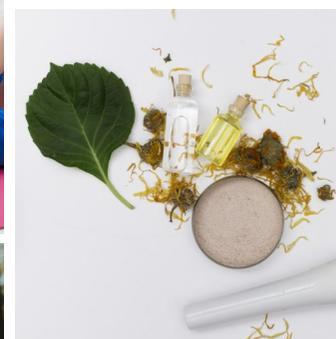
Tarif pour le séjour complet : **255€** (frais d'animation inclus)

• Nos offres & séjours à thèmes - 2020 •

# Hôtellerie du Couvent



Maison d'Accueil  
Oberbronn



2, rue Principale • F-67110 OBERBRONN

☎ 0033 (0)3 88 80 84 50

@ [accueil@soeurs-stsauveur.fr](mailto:accueil@soeurs-stsauveur.fr)

[www.maison-accueil-oberbronn.com](http://www.maison-accueil-oberbronn.com)

Yoga du rire

Sophrologie

Massages au Bol Kanzu

Marche méditative

Découverte des plantes sauvages

Initiation à la Méditation

Initiation à l'automassage

Fleurs de Bach

Conseils en nutrition et détox

Séances de lâcher-prise

Confections : macérât / baume

## Séjours « bien-être »

### « Apprivoiser les émotions »

**Du mardi 21 Janvier (soir) au jeudi 23 Janvier 2020**

Rien à faire : nous sommes tous des êtres d'émotion. Peur, colère, tristesse, chagrin, joie, nous accompagnent tout au long de notre vie... Parfois, nous sommes donc totalement débordés par ce déferlement d'humeurs et nous ne savons comment reprendre pied.

Cette session vous invite à vous libérer de vos tensions, pour être attentif à l'instant présent. Il vous sera proposé également la découverte des Fleurs de Bach, agissant sur toutes sortes d'états émotionnels. Enfin, vous découvrirez comment apaiser votre mental et votre esprit.

### « Détox du printemps, un allié du bien-être ! »

**Du vendredi 06 Mars (soir) au dimanche 08 Mars 2020**

Repartez du bon pied dès les premiers jours du printemps !

Cette session démarrera par une séance de yoga du rire et une initiation à la méditation, proposées en introduction du thème.

Vous apprendrez à reconnaître et à conserver les plantes détoxifiantes et aborderez les différentes manières de les préparer.

Enfin, notre nutritionniste vous donnera tous les bons conseils pour suivre votre cure détox, sélectionner les bons aliments, nettoyer, détoxifier et drainer vos organes.

### « Nature et bien-être »

**Du vendredi 15 Mai (soir) au dimanche 17 Mai 2020**

Découvrez les secrets de la nature et des plantes sauvages...

Pour commencer, laissez-vous initier à une marche méditative, au cœur de la nature.

Puis, au programme : promenade-cueillette des plantes, conseils autour de la récolte, la conservation et l'utilisation par notre intervenante passionnée et passionnante. Un atelier vous permettra également de préparer un macérât huileux et un baume.

Enfin, vous aborderez les vertus et bienfaits du massage des pieds au Bol Kanzu, avec mise en pratique du massage pour un bien-être total.

### « Apprendre à lâcher prise »

**Du vendredi 26 Juin (soir) au dimanche 28 Juin 2020**

Ce séjour a pour objectif de vous libérer de vos tensions, à lâcher prise sur les ruminations mentales, vous laisser guider par des pensées positives qui vous mettront à l'aise pour éveiller vos sens et pour être attentifs à l'instant présent, par le yoga du rire et la méditation.

Vous découvrirez les plantes qui favorisent la relaxation et la détente et réaliserez des préparations, à base de plantes pour vos bains relaxants et massages.

Les techniques pour un massage indien du crâne efficace, vous seront dévoilées. Il soulagera les tensions, stimulera la circulation sanguine et lymphatique et libérera les toxines accumulées.

### « Détox d'automne, un allié du bien-être ! »

**Du mardi 22 Septembre (soir) au jeudi 24 Septembre 2020**

Programme similaire au séjour détox du printemps, adapté à la saison automnale.

### Détail de l'offre Séjours « bien-être » pour les 5 thématiques :

3 jours / 2 nuitées en pension complète, hors boissons. Verre de bienvenue offert !  
Arrivée le jour 1 pour le dîner - Départ le jour 3 après le déjeuner.

**Tarif par personne pour le séjour complet : 210€** (frais d'animation inclus)