



Séjours « New Me » ressourcement et naturopathie

« Il y a plusieurs manières d'appréhender sa vie :

soit faire comme si rien n'était un miracle, soit voir le miracle en tout. »

Oser changer de perspective.

Vivre un séjour de profonde transformation grâce au yoga et aux ateliers de naturopathie.

Partir à la recherche de sa véritable nature, au contact de la Nature, car la Nature guérit de nos blessures, physiques et émotionnelles.

Naturopathe, diplômée du CFD, spécialiste des huiles essentielles, je vous accompagnerai et vous guiderai dans cette démarche de transformation, en animant des ateliers quotidiens.

Nathalie WEGRIA – NATUROPATHE (plus d'infos sur : www.lanatureguerit.com)



www.newme.be

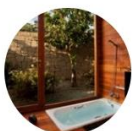
Les logements

Séjour durable dans une maison bio-climatique



Zéro émission de CO²

Les logements ont été conçus en tenant compte des conditions climatiques locales et des ressources disponibles (soleil, vent, eau, végétation) afin de réduire la consommation d'énergie et de minimiser les émissions de CO₂.



Utilisation raisonnée de l'eau

Généralement, les maisons proposent une salle d'eau à partager entre 4 personnes



Au choix : chambre partagée ou individuelle

selon votre budget et les disponibilités



Face à la mer

- > Accès aux criques sauvages non fréquentées
- > Jardins avec une flore indigène



Calm et fraîcheur naturelle

l'emploi du bois, de la pierre ..., l'orientation et l'épaisseur des murs optimisent la circulation naturelle de l'air.



Espaces conviviaux

lumineux, intimistes, les espaces à vivre sont propices à la détente



Cuisines équipées

Chaque logement possède sa cuisine (généralement à partager à 4 ou 5 personnes max)



Détente assurée

par des espaces de grand confort invitant au repos



Proximité de la nature

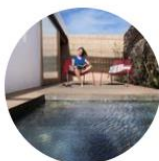
Jardins avec une flore indigène
Mer toute proche

Détente et douceur de vivre



Espaces détente en extérieur

pour profiter des bienfaits des éléments



Dans les moindres détails

Chaque maison possède son caractère, comme ici par exemple un bassin



Terrasses ombragées

Pour des petits déjeuners "al fresco" ou d'interminables rêveries sous les étoiles

La philosophie de la naturopathie au quotidien



Conseils en aromathérapie (huiles essentielles)



Conseils en lithothérapie (énergie des pierres)



Conseils en nutrithérapie et cuisine saine fraîche, vivante



Conseils naturopathiques quotidiens



Conseils en phytothérapie



Hydrothérapie en piscine ou eau de mer



Balades



Yoga

proposé par une professeure
expérimentée



Séances de relaxation

Rencontre de la pleine
conscience



Excursion sur le Teide



Visite d'une plantation d'aloé
vera



Réalisation d'un mala en pierres
naturelles

Nous vous proposons plusieurs dates de séjour



Du 4/2 au 9/2/2019

12 personnes maximum

en français



Du 11/2 au 16/2/2019

12 personnes maximum

en français



Du 18/2 au 23/2/2018

12 personnes maximum

en français



Du 25/2 au 2/3/2019

12 personnes maximum

en français

www.newme.be

Infos pratiques : questions/ réponses

: COMBIEN DE PARTICIPANTS ?

Les séjours accueilleront dix personnes maximum (voire s'il y a des accompagnants) par semaine.

: LIEU D'ACCUEIL

Aéroport le plus proche (15 km environ) : Reina Sofia Tenerife Sud

(Pour l'instant **Ryanair** propose des vols à des prix très intéressants pour ces dates, au départ de Charleroi (Belgique) et Paris Beauvais (France)

Les séjours se dérouleront dans un site magnifique au sud de l'île de **Ténérife**, et tout particulièrement dans un **domaine bio-climatique situé près d'El médano, face à la mer.**

Ténérife bénéficie d'un climat printanier même en plein hiver, ce qui nous permettra de profiter des bienfaits de la nature environnante.

Ténérife étant une île volcanique, nous utiliserons l'énergie des 4 principaux éléments naturels : eau, terre, feu, bois.

Ce domaine comprend plusieurs villas consommant zéro énergie fossile, toutes de style différent et comprenant de 2 à 7 chambres, avec 1 à 2 salles de bains à partager entre 4 personnes. A noter que le nombre de chambres "single" individuelles est limité. Selon les semaines et le nombre d'inscrits, nous séjournerons dans 2 ou 3 villas

: LES TARIFS

Le prix dépend de votre choix de chambre :

- individuelle : 1190 €
- partagée : 990 €

: QUE COMPREND LE PRIX?

- Toutes les animations et ateliers sont **inclus dans le prix.**

- **Tous les repas sont compris** : ils seront préparés à base de produits frais, Bio dans la mesure du possible. Les recettes sont élaborées sur les principes naturopathiques (combinaisons idéales d'aliments, etc). Ces aliments, recettes et principes seront expliqués pendant les repas afin d'apprendre à **manger en conscience.**

■ **Ce qui n'est pas inclus :**

votre transport (vols etc , les transferts aéroports, les dépenses personnelles, les massages, et d'autres prestations au choix qui vous sont proposées (ostéopathie etc.)

: LA COMMUNAUTE

Dès votre inscription, vous serez intégré(e) au groupe via Whatsapp ou Messenger : vous pourrez donc déjà apprendre à connaître les personnes qui feront partie de l'aventure et échanger avec eux.

: COMMENT RESERVER?

- Tout simplement en me **confirmant par mail votre participation, le choix de la date d'arrivée (4/2, 11/2, 18/2 ou 25/2/2019) et du type de chambre souhaité**

- **Dès validation de votre inscription je vous inviterai à réserver vos vols et à me transmettre vos heures d'arrivée et départ.**

- **Un acompte de 300 € est à verser à l'inscription, le solde peut être réglé en deux fois ensuite.**

: Pourquoi réserver maintenant?

- pour bénéficier des **tarifs les plus avantageux** des compagnies aériennes
- pour bénéficier de la **chambre que vous préférez** (individuelle/partagée)
- pour recevoir le **cadeau de bienvenue** (offert à chaque inscription avant le 30/11/2019)

Prêt(e) pour un séjour inoubliable? Prêt(e) pour le changement?

Alors c'est ici qu'il commence... car chaque long chemin commence par un petit pas.



