

# Semaine Bien-Être

## Semaine spéciale pour personnes souffrants de troubles alimentaires

### Du 2 au 6 sept 2019

Au Centre des Dudes à Essertines-sur-Rolle



Lena Garcia, Laurence Jacquy et Carmen Zulauf  
sont heureuses de vous proposer une semaine  
d'immersion complète juste pour vous:

#### Thèmes:

- Se ressourcer et prendre soin de soi en contact avec la nature et les animaux
- Méditer, se relaxer, se reposer
- Développement personnel au contact des chevaux, thérapie avec le cheval
- Groupes de paroles
- Alimentation en pleine conscience, dégustation thérapeutique, structuration de son alimentation, écoute des sensations alimentaires
- Divers soins à la carte en supplément
- Dormir au calme, retrouver un rythme circadien

#### Détails:

- Les participants dorment sur place
- Pension complète
- Tarif 1350.-
- Du lundi au vendredi
- Pas de connaissances équestres pré-requises

Une semaine pour sortir de l'autoroute du quotidien et prendre le chemin de la campagne. Se connecter à soi-même, retrouver son rythme naturel et sa vitalité.

