



## **Opération "My Day", Une journée pour débrancher et se reconnecter à soi !**

*Jamais le temps de prendre soin de vous...  
L'envie est là, mais vous ne savez pas comment faire ?!  
Inversez la vapeur et placez-vous au coeur de vos priorités, l'espace d'une journée !  
Qui sait ? Vous pourriez y prendre goût !*

Journée complète, riche en surprises et découvertes (repas compris)

Limitée à 6 personnes, pour profiter pleinement

Réservation et renseignements au 06.83.88.46.08

Tarif de la journée "My Day", de 10h à 18h, repas compris :

130 euros / personne

# Opération "My Day", Une journée pour débrancher et se reconnecter à soi !



Une journée entière rien que pour vous !  
Une journée uniquement dédiée à vous chouchouter !  
Pas d'hésitation à avoir, cette Opération "My Day" est faite pour vous !

- Au programme :
- Une priorité : VOUS !
  - Des réflexions sur vos envies et vos besoins
  - Des activités personnalisées et adaptées pour que chaque participant reparte du bon pied avec ce qui lui correspond véritablement
  - Des découvertes d'outils variés pour prendre soin de vous

Bref, une journée à savourer pour faire le plein d'énergie !

Ps : parce qu'en partageant le plaisir augmente, pourquoi ne pas convier un ou une ami(e) à cette journée spéciale ?



Journée animée par

Diane Le Berre, ostéopathe D.O, aroma-olfactothérapeute & coach

# Opération "My Day", Une journée pour débrancher et se reconnecter à soi !



## Une journée de rêve :

9h30 - Accueil des participants & Présentations

10h - Introduction : "J'agis pour ma Santé !"

11h - À la découverte de nos Sens  
+ Surprise aromathérapie/olfactothérapie

12h - Pause déjeuner

13h - Respiration & Lâcher-prise

15h - Invitation à vivre sereinement ses Émotions

17h - Debriefing & Ouverture du champ des possibles !

*Le matin, nous poserons quelques bases et nous réfléchirons ensemble en commençant à intégrer physiquement, consciemment, l'utilisation de nos sens.*

*Et l'après-midi, action !*

*De la pratique sur le lâcher-prise, la respiration (ressenti, travail du bassin, diaphragme et sangle abdominale) et les émotions.*

*Enfin, nous ferons le point et nous nous ouvrirons aux possibilités qui s'offriront en fonction des expérimentations de la journée.*

Remarque : prévoir une tenue dans laquelle se sentir à son aise

Pendant toute une journée, déroulez-vous votre propre "tapis rouge", accompagné(e) par une professionnelle de la Santé intégrative !