

A L'AUBE DE SOI

SÉJOUR DEVELOPPEMENT PERSONNEL

Du 21 au 23 novembre 2025

Baie de Somme

Mylène Psychopraticienne



Le concept

Mylène, Psychopraticienne, vous propose un séjour en Baie de Somme, à Argoules.

Le logement est situé dans le village , dans un écrin de verdure et nature propice à la déconnexion et ressourcement.

Ce séjour s'adresse aux personnes prêtes à tourner une page de leur vie pour se révéler à elles-mêmes.



Au programme



De l'accompagnement personnalisé

- Accueil et cercle d'ouverture
- Coaching individuel
- Thérapie individuelle
- Thérapie collective (dynamique de groupe, miroirs relationnels...)



Partage et connexion

- Cercle de parole
- Moment de détente (massage possible en option)
- Temps libre
- Yin yoga/yoga nidra



Exploration et créativité

- Ateliers créatifs
- Tirage de cartes
- Marche consciente

Le programme s'adapte naturellement au groupe et à l'énergie du moment, dans un cadre structuré mais flexible

Hébergement et cadre

- Hébergement résidentiel en chambres partagées ou individuelles (même tarif, chambre attitrée dans l'ordre d'inscription)
- Cadre naturel
- Ambiance cocooning et bienveillante
- Repas partagés (inclus dans le séjour)
- Un groupe whatsapp sera dédié aux inscrits



Modalités d'inscription



TARIF DU SÉJOUR : 350€

Pour réserver ta place merci d'envoyer un acompte par virement ou chèque de 70€ avec le bulletin d'inscription.

Détail du tarif

- Hébergement 2 nuit: 68€
- Les 4 repas complets + petit déjeuner: 132€
- Organisation et animation : 150€

En option massage “lâcher prise” réalisé par Sophia Lagoune (praticienne massage et magnétiseuse) à régler directement à Sophia sur place.

- 30min: 40h/ 1h: 80€



Bulletin d'inscription

Lieu: 80120 Argoules

Dates: du vendredi 21/11 16h30 au dimanche 23/11 16h

-
- Nom/ Prénom :
 - Adresse:
 - Tel + mail:
 - Intolérances, allergies alimentaires :
 - Ta problématique:
(pour prévoir en amont le travail individuel)
 - Option massage Sophia : Oui /Non - si oui durée: 30min/1h

Me contacter avant toute inscription

Votre inscription sera confirmée à réception de l'acompte.

Séjour réalisé sous réserve du nombre de participant.

**Au plaisir de partager ce séjour
avec vous.**

Renseignements et contact:



Mylène MERCHEZ, Psychopraticienne
contact@mylene-therapie.fr
0787485232
www.mylene-therapie.fr