



HOLISTIC RETREAT
SOUTH OF FRANCE

THE MAXIMUM VALUE.
THE MAXIMUM WELL BEING.

the place of healing silence

académie française
d'architecture humaine.

5 JOURS AU CHEZ ZeN . SUD DE LA FRANCE
Noël + Nouvel An 21/2022

Le Bouddha REBELLE SPÉCIAL

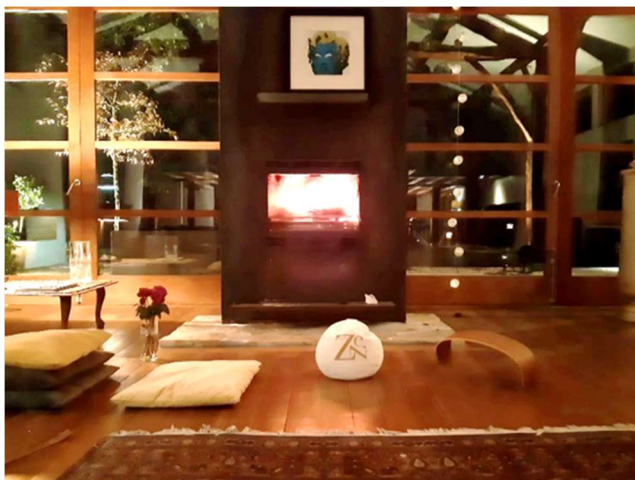
TROIS RETREATS MULTI-THERAPEUTIQUES REBORN + GUÉRISON
AVEC OPTION D'EXTENSION

Semaine avant Noël. . 18 - 22 décembre 2021
Lâchez prise sur l'année écoulée. Régénérer
Rajeunir. Voyez vos cadeaux d'âme. Et
rejoignez-nous dans la magie de Noël.

Semaine détox après Noël . 25-29 décembre 2021
& avant le jour de l'an.

Spécial **bouddha rebelle** de la semaine . 30 décembre 2021
du nouvel an. - 3 janvier 2022
Votre vie est votre spectacle ! Imaginez votre
nouvelle année au cours de laquelle vous
vous connectez pour la première fois à vous-
même, êtes pleinement avec vous, car c'est
VOTRE droit de naissance.

SENSIBLE AUX TRAUMATISMES . MULTITHÉRAPEUTIQUE . RESPONSABILISATION . YING
+ HATHA YOGA . RESTAURATION COMPLÈTE AYURVÉDA . TRAVAIL DU CORPS
DETOX. SILENCE MÉDITATIONS THÉTA . DANSE SENSUELLE . SOIRÉES AU SAUNA
EXTÉRIEUR AU FEU DE BOIS AVEC INFUSIONS MAISON . SOIR CHEMINÉE . MASSAGES
DE GUÉRISON EN PISCINE D'EAU SALÉE . CHAMBRE DOUBLE A USAGE UNIQUE



"Ce n'est pas une mesure de la santé d'être bien adapté à une société profondément malade." Krishnamurti



la description

Nous vous accueillons dans une expérience de retraite multi-thérapeutique contemporaine sans rituels ésotériques.

Ce concept de séminaire sensible aux traumatismes, développé et animé par des psychologues, était dédié aux personnes qui :

- Se lever et se lever à un tournant de sa vie
En attente de réponses
- désir de régénération profonde du stress quotidien
- veulent acquérir une compréhension approfondie de la façon dont les nôtres l'état d'insouciance peut être réactivé.
cette indépendant et donc à long terme !
- après un changement global de perception
luttons pour la paix de Bouddha pour laquelle nous nous efforçons tous avoir très envie de.

Pour augmenter et réactiver la qualité de vie, nous avons développé l'approche de guérison suivante :

- régénérer. reconnaître. Expérimenté . se rebeller . lâcher
- reprogrammer. soigner

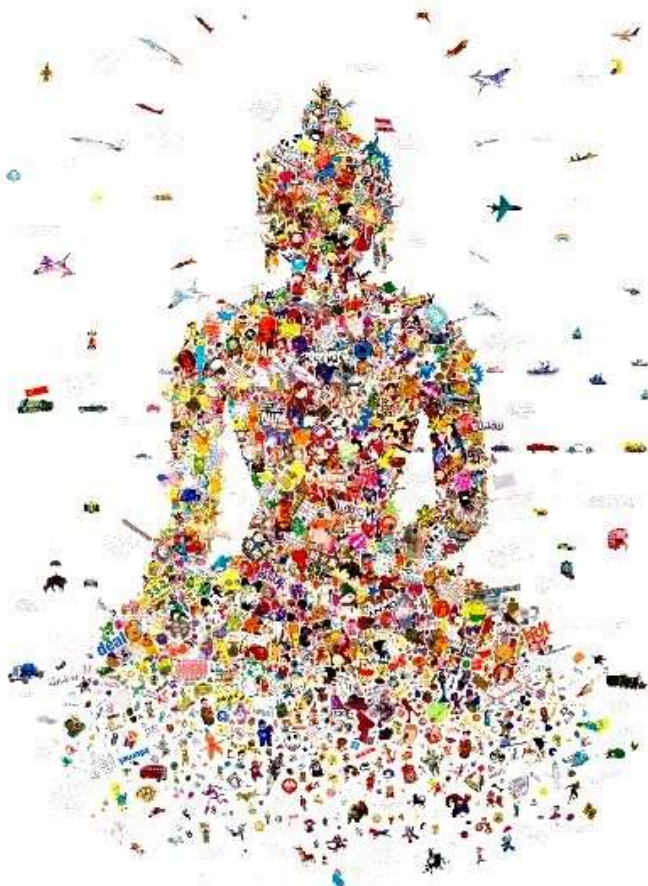
tout cela dans une atmosphère chaleureuse, familiale et confortable, entouré d'une nature pittoresque et apaisante.

Au CHEZ ZeN, savoirs neuroscientifiques et pratiques séculaires fusionnent de manière holistique afin de provoquer un changement complet de perception.

Notre retraite la plus populaire a été conçue par les fondateurs de CHEZ ZeN pour conduire nos clients dans cet état de connexion, afin qu'ils puissent redécouvrir leurs ressources uniques, ressentir la magie de chaque instant et s'immerger dans une liberté holistique.

Certaines personnes se souviennent de cette condition depuis leur enfance. Tout comme le rebelle qui a exploré le monde intérieur et extérieur avec innocence et férocité. Jusqu'à ce que le "développement de l'obéissance" éclipse notre liberté.

Cette expérience de l'essence pure est toujours accessible !



Il ne nous reste plus qu'à retirer les couches conditionnées

CONCEPTS - STATUT - PROJECTIONS et PEUR
les reconnaître, les accepter ou les remplacer

-

à puis la puissante source de la nôtre

CRÉATIVITÉ - JOIE - INTELLIGENCE INTUITIVE, AMOUR et
SENSIBILISATION INÉGALÉE

Pendant près d'une semaine, nous créons l'espace pour cette
perception clarifiée.

Inspirés par la science moderne, nous utilisons le chemin le
plus direct vers votre propre sagesse intérieure. Votre
Bouddha rebelle.



notes IMPORTANTES :

Ce n'est pas une thérapie de groupe ! Vos processus ne nécessitent pas de notification. Amusez-vous bien et organisez votre séjour au CHEZ ZeN selon vos envies !



Le séminaire est multilingue.

Caractéristiques de 5 jours de séminaire :

- Cuisine fraîche ayurvédique et croisée, brunch en silence et Dîner
- une première consultation personnelle
- Possibilité de consultations quotidiennes (réservable sur place)
- 4 x activation du hatha yoga
- 3 méditations de guérison guidées quotidiennes et coaching de vie inclus Des exercices
- 3 x travail corporel sensible aux traumatismes
- 1 journée de détox douce
- 1 jour dans le noble silence pour les participants qui le souhaitent (même Programme)
- 2 séances de sauna
- un massage de guérison de 60 minutes
- Piscine d'eau salée
- Conseil de clôture
- 30 minutes de coaching personnel par téléphone après la Retraite



calendrier

(la commande peut être sujette à des modifications mineures, en fonction de la dynamique du groupe et des conditions météorologiques)

Jour 1 arrivée & détente

16h00 check-in - pot d'accueil - découverte du CHEZ ZeN

17h00 Le groupe rencontre l'équipe

18h00 Consultation personnelle, si nécessaire anamnèse

19h00 Ayurveda et dîner croisé [uniquement après Noël]

Semaine : Banquet, 21h00 - 22h00 Cérémonie du cacao, 10h30 - 23h30 Danse sensuelle, danse des 5 éléments, Méditation, cheminée, fête. . .]

20h00 Fin de journée romantique et détendue dans le sauna extérieur au feu de bois avec infusions maison aux herbes.

Jour 2 Lois Universelles / Nos Concepts

8 h thé et collations légères le matin

8h15 Activation du Hatha Yoga

9 h 30 Mindful Brunch (en silence)

Temps libre pour balades dans la nature, conversations, lecture, massage...

12h00 Méditation guidée et coaching de vie

13h30 Temps libre pour massage + exploration

16h30 Travail corporel sensuel

18h30 Ayurveda et dîner croisé

[Réveillon uniquement : Banquet, 21h - 22h cacao

Cérémonie, 22h30 - 23h30 Danse sensuelle, 5e

Éléments de danse méditation, cheminée, fête. . .]

dîner de fête le réveillon du Nouvel An suivi d'une
célébration

19h30 Consultation personnelle avec un des professeurs si
nécessaire.

Soirée libre pour promenades au coucher du
soleil/danse/sauna

Jour 3 authenticité et pardon + journée detox douce,

Lâcher prise + un code pour les émotions

Jus detox et soupes à jeun

Comme le jour 2

Jour 4 Journée tranquille, concentrez-vous sur la vie

Même horaire que les jours précédents

16h30 Groupe de cloture feu de camp romantique, fête
d'adieu (facultatif) **Uniquement la semaine avant Noël**
: Banquet, 21h00 - 22h00 Cérémonie du cacao, 22h30 -
23h30 Plus Sensuelle Danse, 5 éléments danse
méditation, cheminée, Fête. . .]

Jour 5 Home Sweet Home et Intégration

8h00 Hatha Yoga

9h00 Petit-déjeuner en pleine conscience (plus silencieux)

10h00 consultation finale, au revoir et départ



remarques + informations

- Des massages thérapeutiques supplémentaires, des soins ayurvédiques, des véhicules de location et des vélos électriques peuvent être réservés quotidiennement et sur demande.
- Si un client CHEZ ZeN place un autre client, les deux personnes bénéficient d'une réduction de 5 % sur le prix de la retraite hebdomadaire avec la confirmation de réservation



Cette série de retraites de guérison a été développée selon les principes, méthodes et enseignements suivants, selon lesquels Pia Isabel Rössle et son équipe travaillent en traumatologie :

- . "Imagery" psychiatrist Dr. med. Gerald Epstein
- . "Letting go technique" - Dr. med. Dr. phil David Hawkins
- . "Wholeness and Radical Responsibility" - Psychiatrist Ron Smothermon
- . "Somatic Experiencing". Natural self-regulation in the nervous system. - Dr. Peter Levine
- . "Polyvagal Theory" by Dr. Stephen W. Porges
- . "Against obedience" by Arno Gruen
- . Sensual Dance - Isabel Rössle (Somatic Experiencing Effect)
- . "Awakening Code" - Mario Amenti
- . Reconnection Coaching - Mari Nil
- . Mindfulness - Prof. Jon Kabat-Zinn
- . Vipassana - Buddhism
- . Tantra versus Yoga - Osho

instructeur



Pia Isabel, a grandi au Chili et en Allemagne.

Psychologue, professeur de méditation, coach de vie et fondateur de CHEZ ZeN Holistic Retreats. Mère et globe-trotter.

Avec 25 ans de pratique de la méditation, une formation holistique et des séjours prolongés en Inde, Isabel Rössle a développé ses propres méditations de guérison et guérisons thêta qui ont des effets de guérison des traumatismes durables car elles impliquent la conscience cellulaire et les niveaux d'ondes cérébrales. Le but de leurs pratiques est de permettre à leurs clients de reproduire ce qu'ils ont vécu de manière autonome afin que les processus de guérison puissent se manifester.



Gwendoline, a grandi dans le sud de la France.

Gwendoline a étudié le Hatha Yoga et l'Hypnose en Inde. Elle enseigne également le yoga pour enfants et le yoga de grossesse dans son propre studio et à l'étranger.



Laetitia, a grandi dans le sud de la France.

masseur très expérimenté, hautement qualifié et empathique avec agrément d'état.



Jorge, né au Salvador et élevé dans le sud de la France.

Chef de longue date et internationalement expérimenté et cuisinier ayurvédique.

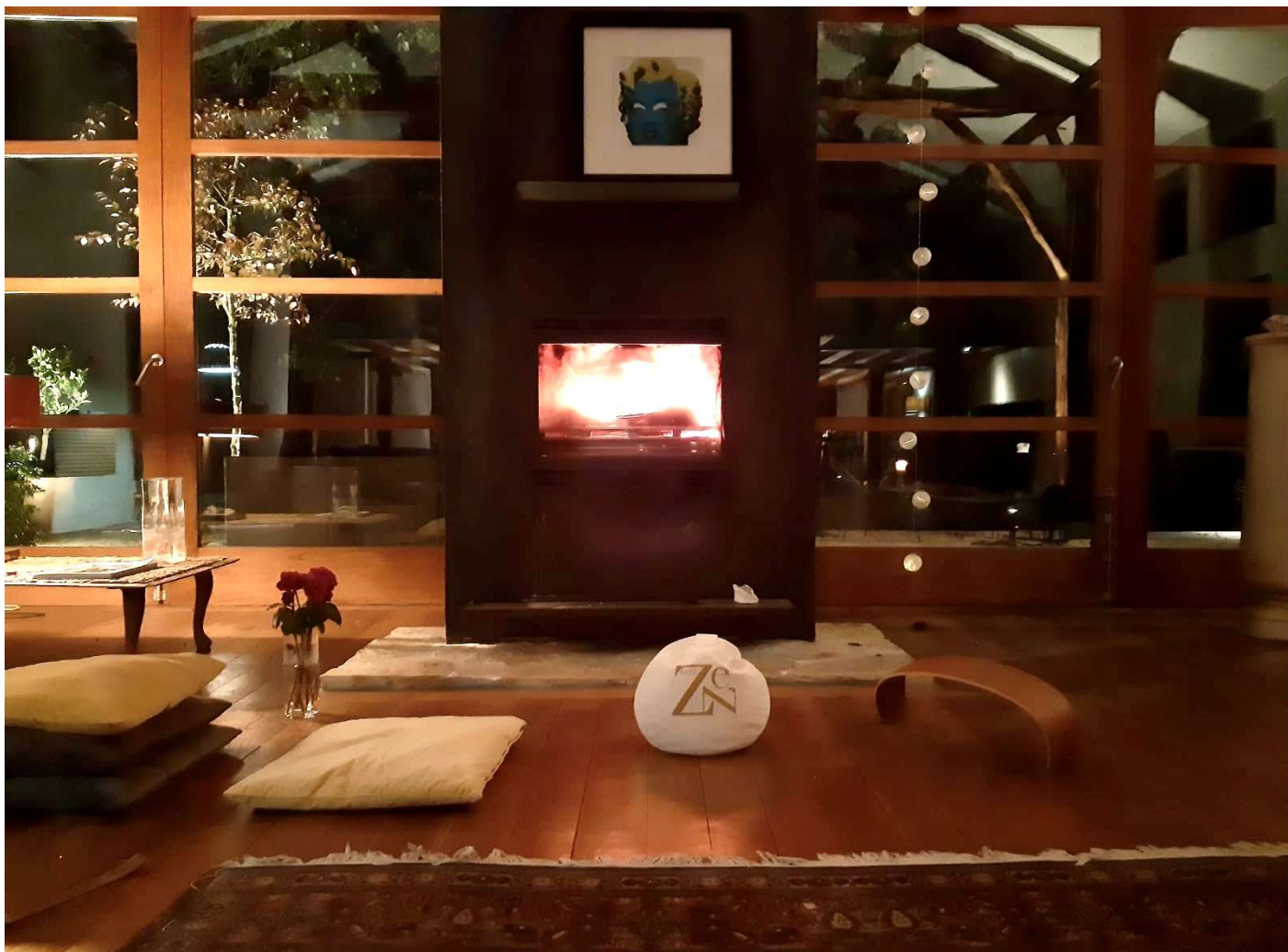


options de réservation 2021/2022 séminaire bouddha rebelle

. 18-22 décembre 2021 [avec possibilité d'extension]

. 25-29 décembre 2021 [avec possibilité d'extension]

. 30 décembre 2021 au 3 janvier 2022 [avec possibilité
d'extension]



prix de l'arrangement

Forfait retraite en chambre double comme Single l'utilisation de la chambre, y compris tous les services et soins de la liste, les massages, ainsi que le thé du petit-déjeuner quotidien, brunch et dîner par personne par personne.

1.428,- EURO

Planche ayurvédique végétalienne fraîchement préparée, petit-déjeuner, brunch et dîner avec plusieurs plats, toutes les boissons chaudes et froides et les aliments crus collations entre les repas. Plats ayurvédiques préparés avec des aliments biologiques sont végétaliens, sans gluten et sans sucre.

Prix incluant le coaching après la retraite, serviettes de bain, de sauna et de piscine, draps, wifi gratuit et places de parking, chambre service et nettoyage final.

Réduction de prix si la chambre double est utilisée par deux personnes.

- 150,- EURO

moyen de paiement

- . 1. Paiement à la reservation - 50%.
- . 2. Paiement un mois avant le début - 50%.

services supplémentaires qui peuvent être réservés

- . Journées d'extension avec et sans soins privés
Supplémentaires peut être réservé. Cela peut être fait avant ou après la semaine de retraite.
Prix par jour d'extension 282,- EURO incluse restauration et traitements.
- . vélos de tourisme ou de course de haute qualité, alternativement les vélos électriques peuvent être réservé sur demande.
- . Soins ayurvédiques et cosmétiques naturels.
- . Séances de Qi Gong + Tai Chi.
- . séances de yoga privées
- . Transferts aéroport Toulouse ou Bordeaux et réservation de location véhicules le prix de base par personne comprend les éléments suivants prestations de service.

Transfert de l'aéroport de Toulouse à Chez ZeN en navette groupe pour 7 personnes ou plus :
50,- EURO par personne et par voyage.

Par conséquent, le coût total du transfert aller-retour 100,- EURO par personne.

- . massage de guérison exclusif d'une heure.



notes IMPORTANTES

Toutes les personnes sont cordialement invitées à participer à nos retraites et invités du CHEZ ZEN. Les parents sont également invités à participer avec leurs enfants. Un service de baby-sitter est également possible.

Dans les cas suivants, les exigences doivent être coordonnées avec la direction de la retraite au plus tard 14 jours avant le début de la retraite et, si nécessaire, repensées individuellement :

- . pour les sports de compétition et professionnels
- . pour les intolérances alimentaires et les réactions allergiques très prononcées
- . en cas d'incertitudes profondes
- . dans le cas de handicaps et de dépendances pertinents

adresse de contact pour les questions + demandes de reservation

welcome@chezenretreat.com

www.chezenretreat.com



"Life is not a problem to be solved, it is an experience to be lived." Osho