

21-24 JANUARY 2022

## nature - connection - belonging

Du 21 au 24 janvier 2022, rejoignez-nous à HJEM, notre maison située à Port-Blanc, en Bretagne. Au programme, une retraite sur le thème du Nouvel An. Ces quelques jours pour vous purifier, vous reconnecter à nos racines profondes et manifester vos souhaits pour l'année qui commence.

Retrouvez votre ancrage à l'aide d'un bain de forêt le matin et baignez-vous dans une mer fraîche et revigorante. Une retraite réparatrice à la fois de l'extérieur et de l'intérieur, où vous purifiez votre corps, votre âme et votre esprit pour terminer cette saison d'hibernation. Cette retraite vous accompagnera dans la création de nouvelles habitudes, adaptées à vos envies, à vos besoins. **Vous repartirez avec** des outils puisant des ressources des Bains de Forêt (Forest Therapy), à utiliser pour vous mais aussi à partager avec vos proches. Renouez avec la nature mais aussi avec une alimentation saine, gourmande et de saison. Nourrissez votre créativité et laissez votre enfant intérieur s'exprimer pleinement de sorte à être plus alignée avec vous-même.

Karin, fondatrice de la maison HJEM, vous accompagnera tout au long de cette retraite. Formée à différentes thérapies et riche de ses expériences liées à ses nombreux voyages, Karin vous guidera lors des Bains de forêt. Elle vous aidera également à manifester vos souhaits et à verbaliser vos idées. Suite à cette retraite, vous retrouverez Karin lors d'un rendez-vous de suivi afin d'échanger sur l'avancement de vos projets.

Charlotte, professeure de yoga certifiée, partage les valeurs de la maison et vous aidera également à reprendre conscience de votre corps et de votre esprit à l'aide de cours matinaux alliant douceur et dynamisme. Formée à différentes thérapies manuelles, elle vous propose un atelier exclusif, s'inspirant du Kobido, de la réflexologie du visage et des points Marmas. Vous apprendrez des techniques ancestrales de massage, de respiration et des mouvements fluides à reproduire chez vous facilement, dans le but de régénérer complètement tout votre corps sur le long terme.

Découvrez les détails du séjour :

- Séjour de 4 jours - 3 nuits

- Cuisine saine, gourmande et purifiante (la cuisine est végétarienne et de saison. Vous profiterez des recettes et de nombreux conseils).
- Le matin, Yoga (pranayamas et asanas), Baignade en eau fraîche au lever du soleil et Marche en Bain de Forêt (avec sessions d'art expressifs)
- Atelier Méditation et accompagnement pour manifester vos souhaits pour l'année 2022
- Atelier bien-être et huiles essentielles
- Atelier bien-être massage du visage
- Une séance de suivi personnalisé en ligne avec Karin (avant le 1er Mars 2022)

### ÉCRIT EN PETIT :

CHAMBRE DOUBLE, LITS JUMEAUX PAR PERSONNE : 800€  
CHAMBRE SIMPLE AVEC SALLE DE BAIN PARTAGÉE : 950€  
SUITE AVEC SALLE DE BAIN SÉPARÉE : 1100€

LES PRIX INCLUENT LE TRANSPORT DEPUIS LA GARE DE GUINGAMP. APRÈS RÉSERVATION, VOUS RECEVREZ UN MAIL DE SUGGESTION D'ITINÉRAIRE POUR CELLES QUI VIENNENT EN AVION OU VOITURE ET PLUS D'INFORMATIONS SUR LE SÉMINAIRE.

\* MIN 8 PARTICIPANTS

\* VOTRE PASSE SANITAIRE ET UN TEST PCR NÉGATIF SONT NÉCESSAIRES

\* UN ACOMPTE DE 40% EST DEMANDÉ POUR GARANTIR VOTRE PLACE

**BOOKING & INQUIRIES: [HELLO@HJEM-PORTBLANC.COM](mailto:HELLO@HJEM-PORTBLANC.COM)**

**\*REGISTRATION CLOSSES DEC 20TH**