

GUIDE DU

SÉJOUR

SÉJOUR NATURE & BIEN-ÊTRE :

RECONNEXION À LA NATURE
EN BRETAGNE

Parenthèse enchantée en forêt de Brocéliande

Animé par Diana, l'intervenante sur ce séjour, qui prendra soin de vous tout au long du séjour.

Séjours Nature & Bien-Être • Diana Deroche • 06 08 16 48 53 • contact@diana-deroche.com



L'INTERVENANTE
Diana DEROCHE

« Amoureuse de la Vie ! Intuitive et curieuse depuis mon enfance, je me définis comme une **Alchimiste de l'Être**.

Je ne cesse d'alchimiser, d'explorer, de me former et d'expérimenter les différentes techniques de transformation et d'éveil de l'être humain, aussi bien en développement personnel, enseignements de sagesse qu'en sciences humaines, et surtout par le mouvement, l'expression corporelle à travers ma passion pour la danse et le yoga.

Je réalise mon rêve et donne vie à mon projet de création d'un lieu de ressourcement, d'inspiration et de partage en pleine nature, la **terre d'Éveil**, l'espace sacré où la magie opère à travers la méditation, la danse, le yoga et les rencontres !

Aujourd'hui, gardienne de ce lieu, j'accueille et anime des ateliers et des séjours bien-être dans ce havre de paix. »

Pour toute question avant, pendant ou après le séjour, contactez Diana par téléphone au *06 08 16 48 53* ou par mail *contact@diana-deroche.com*



LE SÉJOUR

Et si vous commenciez l'année en faisant davantage de place à ce qui vous fait du bien ?

En vous offrant quelques jours pour souffler, profiter, respirer ?

Un week-end dans la campagne bretonne pour sentir le rythme ralentir dès les premières heures.

Une vraie pause, un moment cocooning, une parenthèse douce rien qu'à vous dans un lieu d'exception et de ressourcement.

Les séjours nature & bien-être sont une parenthèse pour **se ressourcer** et **prendre soin de soi**.

Pendant **3 jours**, vivez une **expérience conviviale et ressourçante au cœur de la nature**.

Un **programme concocté avec beaucoup de douceur** mêlant mouvement et relaxation : marche en forêt de Brocéliande, yoga doux & stretching, bain et relaxation sonore, mouvement intuitif en musique, massage aux huiles chaudes...

Accessibles à tous quels que soient votre âge ou votre niveau, ces séjours se déroulent au Moulin de la Houssaie à Guer, dans le Morbihan.

Entièrement **privatisé pour votre séjour**, ce lieu hors du temps est au cœur de **2 hectares** de prairies, jardins et forêts, une vraie bulle de déconnexion pour se ressourcer et s'oxygéner.



LE LIEU

Moulin de la Houssaie,
16 Pâtis de la Houssaie
56380 GUER

Le charmant gîte proposé dans ce séjour est situé en Bretagne près de la Forêt de Brocéliande, une terre d'histoire et de légendes. La bâtisse est située au cœur de la nature propice au ressourcement. C'est un lieu de ressourcement et d'inspiration, une terre d'éveil où la magie opère.
Vous retrouverez le charme authentique de la campagne. Datant du 17^{e} siècle, classée « Petit Domaine », la demeure a été rénovée dans le respect du charme de l'ancien. Le domaine s'étend sur 2 hectares avec plusieurs étangs, un cours d'eau, une grande prairie et un jardin arboré.

Le gîte sera privatisé pour la durée de la retraite. Vous serez les seul.e.s à en profiter.



INFORMATIONS PRATIQUES

~ Tarif : 480 € / tout inclus

~ Durée : 3 jours / 2 nuits, du vendredi 15h00 au dimanche 15h00.

~ Programme d'activités :

- Marche en forêt de Brocéliande
- Yoga doux & stretching
- Relaxation et bain sonore *(sonothérapie)*
- Exercices de respiration, méditation
- Mouvement intuitif en musique
- Massage individuel aux huiles et pierres chaudes

~ Hébergement : en chambres partagées au charmant gîte du Moulin de la Houssaie.

~ Repas : plats de saison concoctés par un chef privé, une cuisine locale & saine.

Julien ravira vos papilles tout au long du séjour au travers de plats savoureux concoctés avec soin et créativité, à base de produits locaux et de saison.

Menus complets : Entrée ~ Plat ~ Dessert

~ Capacité : entre 8 et 10 participants, ouvert à tous, quel que soit l'âge. Possibilité de venir seul, entre amis ou en couple !

LE TARIF DE VOTRE SÉJOUR COMPREND

- **Toutes les pratiques, activités et ateliers** mentionnés dans le programme.
- **Pension complète** : repas élaborés par un chef privé, des **repas végétariens**, sains et gourmands comprenant collations, brunchs et dîners quotidiens.
- **L'hébergement** en chambre partagée dans le charmant gîte du Moulin.
- Le **matériel pour les pratiques** (tapis de yoga, coussins, plaids).
- Les **serviettes de toilette** et **les draps**.

LE TARIF NE COMPREND PAS

- **Le transport** et les transferts pour se rendre sur place ne sont pas inclus dans le tarif.
- **Option massage individuel** aux huiles et pierres chaudes : 60 € / 1 heure (tarif préférentiel pour le séjour).



LE PROGRAMME DÉTAILLÉ

**Ce programme est un exemple donné à titre indicatif, il est systématiquement adapté aux conditions météorologiques et modulable en fonction du rythme, de la forme et des envies des participants.*

JOUR 1

Arrivée en Bretagne

À partir de 15h00 : arrivée des participant.e.s

16h30 : ouverture, présentation du lieu, du programme et de l'intervenante.

18h00 - 19h30 : yoga très doux & bain sonore ; une pratique lente et profonde pour se détendre et atterrir en douceur dans l'espace, accompagnée d'un bain sonore pour décupler l'expérience de la détente.

19h30 : dîner sain et végétarien

Soir : atelier « Se découvrir, se rencontrer : faisons vraiment connaissance ! »

JOUR 2

À partir de 8h00 : petit déjeuner

9h30 - 11h00 : une séance d'éveil corporel et de respiration : une pratique corporelle douce et dynamisante, étirements, exercices de respiration, relaxation, méditation.

11h30 : marche au cœur de la forêt : découvrez les bienfaits d'une marche consciente en pleine forêt, une puissante reconnexion à la nature et à vous-même !

12h30 : déjeuner sain et végétarien

Début d'après-midi : temps libre, siestes, massages relaxants, lectures

17h30 - 19h00 : séance de *mouvements libres et intuitifs en musique, danse en lien avec les chakras* pour explorer ses sensations.

19h30 : dîner sain et végétarien

Soir : méditation, relaxation sonore anti-stress au gong ; un moment de pure détente guidé aux sons des instruments qui procurent une sensation profonde de relaxation et de lâcher-prise.

JOUR 3

À partir de 8h00 : petit déjeuner

9h30 - 11h00 : une séance d'éveil corporel et de respiration : Hatha Yoga, une pratique corporelle douce et dynamisante, étirements, exercices de respiration, relaxation, méditation.

11h30 : balade en forêt

12h30 : déjeuner sain et végétarien

14h00 : cercle de clôture, partages et échanges

À partir de 15h00 : départs des participant.e.s



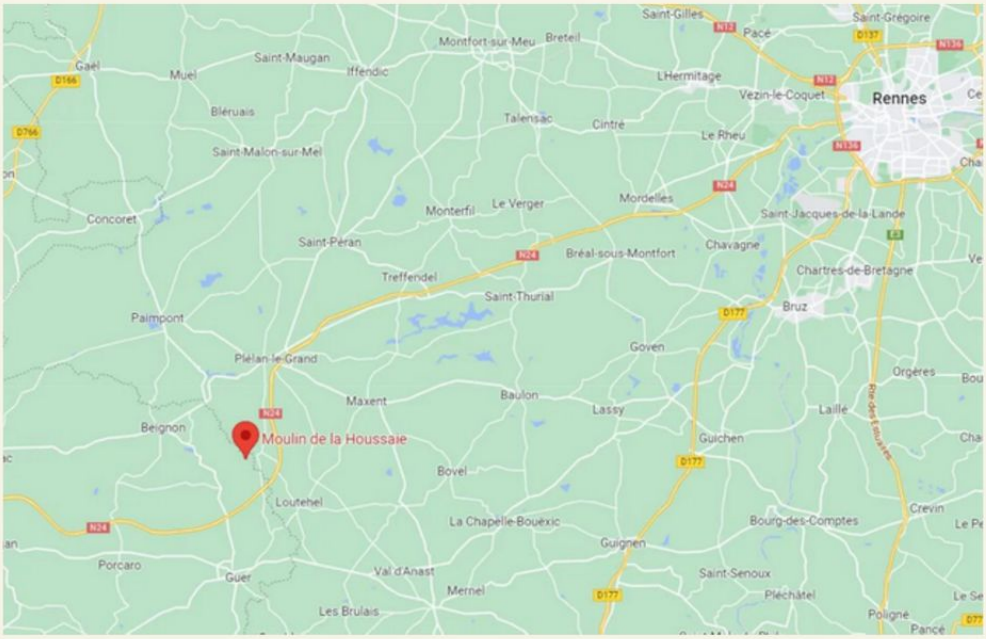
CONSEILS AUX VOYAGEURS

TRANSPORT

En voiture - Le lieu est situé à 35 min de Rennes.

En train - De Paris jusqu'à la gare de Rennes, puis taxi ou car BreizhGo (40 min).

Le petit plus - Profitez du groupe de discussion WhatsApp dédié au séjour pour organiser, si besoin, du covoiturage ou réserver un taxi à plusieurs.





INSCRIPTIONS POUR LES PROCHAINS SÉJOURS

~ MODALITÉS D'INSCRIPTION

- Échange téléphonique avec l'intervenante suite à votre prise de contact.
- Envoi d'un formulaire à compléter + acompte de 200 € pour valider l'inscription*.

**Si imprévu, annulation possible sans frais jusqu'à 1 mois avant le séjour.*

~ CONTACT

Diana DEROCHE
06 08 16 48 53
contact@diana-deroche.com

DATES DES PROCHAINS SÉJOURS EN 2027

15 au 17 janvier
19 au 21 février
8 au 11 mars
26 au 28 mars
30 avril au 2 mai

C'EST UN MOMENT POUR VOUS !!!

Un moment dédié à la reconnexion à soi mais aussi à la rencontre avec l'autre, une expérience humaine dans une ambiance conviviale et un espace de **non-jugement, de tolérance et de bienveillance**.

Osez dépasser vos limites et venez à la rencontre de vous-même :
on vous attend avec joie,
bras et cœurs grands ouverts !

