

# Prendre soin de son couple

Du vendredi 12 au dimanche 14 avril  
ou du 20 au 22 septembre 2024

## NOURRIR LE LIEN AMOUREUX

-En BOURGOGNE-  
Séjour en pleine nature  
3 jours et 2 nuits



**Le hameau de Lalande**  
à 170 Kms de Paris

Loin du tumulte, ce long week end  
vous invite à une parenthèse de  
douceur pour nourrir le lien  
amoureux.

**Ambiance chaleureuse et  
bienveillante**

## Objectifs

- ✓ Se reconnecter à soi et à son partenaire
- ✓ Se (re) découvrir, (re)créer de la complicité, se retrouver
- ✓ Mieux se connaître pour mieux comprendre son fonctionnement

## Programme

- ✓ Des cercles de partage
- ✓ Des pratiques bien-être
- ✓ Des rituels de reconnexion
- ✓ Des propositions ludiques pour améliorer sa communication
- ✓ Une séance d'initiation au massage intuitif, technique et sensuelle
- ✓ Un voyage sensoriel

## Les intervenantes



Passionnées par l'humain et les relations, nous vous accompagnons en petit groupe pour un séjour de qualité et de pleine attention.

### Mélanie Loizeau

Praticienne psychocorporelle avec le massage intuitif, énergétique, la relaxation et le coaching.

### Anouk TABET

Psycho praticienne, formée à la thérapie brève conjugale et sexothérapie, sophrologue et praticienne en massage bien-être.

## Infos et inscriptions

Tél : 06 89 17 55 30 / 06 31 24 09 28

[lehameaudelalande@gmail.com](mailto:lehameaudelalande@gmail.com)

- **Accueil** : arrivée entre 16h et 17h30
- **Ouverture du stage** : vendredi 18h
- **Départ** : dimanche 17h
- **Nombre de participants** : 10 maximum

## Restauration et Hébergement

- En pension complète.
- Cuisine locale et de saison.
- Chambres individuelles
- Draps fournis.
- Prévoir serviette de toilette.



## Tarifs

430 euros /personne

Ce prix comprend :

- Animation et frais pédagogiques : 250€
- ☑ Hébergement en pension complète 2 nuits : 190 €

## Le Hameau de Lalande

### En Puisaye

Le Hameau de Lalande se situe à Lalande dans l'Yonne, à 170 kms au sud de Paris. Cette très belle propriété s'étend sur 5 000 m2 de jardin. Nous sommes dans un hameau, entourés par la nature, belle vue dégagée, vallonnée et boisée.

Calme et détente assurés, à 5 minutes en voiture de la petite ville de Toucy.

## Accès

- **En voiture** : Autoroute A6 (sortie 18) puis suivre D3, D955 et D3 en direction de Lalande. Covoiturage possible
- **En train** : Gares SNCF d'Auxerre (25 kms) ou Joigny (35 kms).