

# CONFIANCE EN SOI ET CUISINE SAINNE EN CORSE



VENEZ À LA RENCONTRE D'UNE  
PERSONNE INCROYABLE : **VOUS-MÊME**

**DU 12 AU 18 MAI 2024**  
**EN CORSE À GALÉRIA**



---

# Le séjour

---

## **Imaginez... Vous oser enfin ...**

Cette petite voix qui vous murmure que « vous n'êtes pas capable de le faire, cette peur de ne pas être accepté par l'entourage, ou pire encore... d'être rejeté !

Il est peut-être temps de vous libérer de ce manque de confiance en vous et d'enfin oser.

Oser dire NON, oser mieux se connaître pour mieux s'accepter, oser poser des limites pour être respecté et se détacher des possibles « conséquences... ».

C'est quand on lâche prise que la magie opère...



---

# Un séjour pour Oser, s'estimer et se choisir

---

Toujours autour d'**ateliers culinaires quotidiens** au Vitaliseur de Marion, cette fois nous vous proposons d'associer la cuisine à l'estime de soi.

Ce thème a été retenu pour répondre à votre demande de séjours à thème et pour être au plus près de vos attentes et besoins.

---

## Ce séjour est fait pour vous

---

« Estime toi à ta juste valeur : construis ta confiance intérieure »

Pour vous accompagner dans ce cheminement très personnel, nous avons sollicité une professionnelle certifiée et digne de confiance.

Elle s'applique à elle-même et met en pratique la ligne de conduite qu'elle enseigne.

Elle vient de dépasser ses limites en finissant le Raid des Gazelles dans le désert marocain.



---

# La team

---

## Jenny

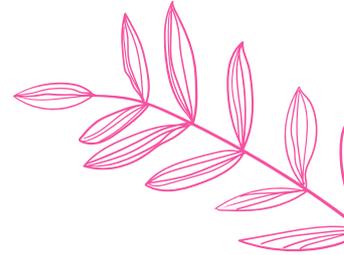
Créatrice culinaire, auteur de livres de recettes saines, faciles et gourmandes.

Organisatrice de séjours culinaires et bien être.

Organisatrice d'évènements Team Buildings et Incentives.



 [@des\\_papilles\\_qui\\_petillent](https://www.instagram.com/des_papilles_qui_petillent)



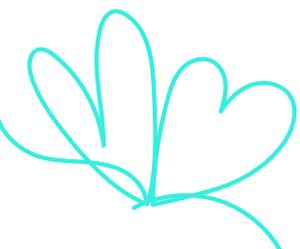
## Mélanie

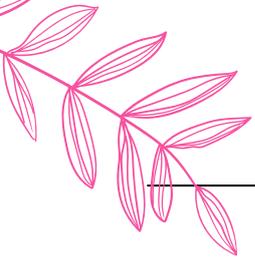
Naturopathe moderne certifiée, réflexologue en énergétique chinoise et intervenante sur les séjours bien-être.

Je vous facilite la vie tout au long du séjour dans la bonne humeur !



 [@trouve\\_ton\\_equilibre\\_naturo](https://www.instagram.com/trouve_ton_equilibre_naturo)





---

# La team

---

## Christelle Bersezio

Coach personnel et professionnel  
issue de l'**institut des  
Neurosciences Appliquées**

Naturopathe et réflexologue

Formatrice pour une école de  
naturopathie (ADNR)



 [@echristasante](https://www.instagram.com/echristasante)

VENEZ À LA RENCONTRE  
D'UNE PERSONNE  
INCROYABLE :

**VOUS-MÊME**

---

# LE PROGRAMME

---

## Jour 1 : Les présentations

Arrivée dimanche après-midi

18h Atelier culinaire pour créer le lien

19h30 Tour de table

20h30 Dîner

## Jour 2 : Les clés de l'estime de soi

8h Petit déjeuner

9h - 13h Définir son objectif et apprendre à mieux se connaître

13h30 Déjeuner

15h Temps libre -Balades

17h30 Atelier culinaire

Apéro et Dîner



## Jour 3 : Être accepté

8h Petit déjeuner

9h - 13h Comment faire la paix avec Soi

13h30 Déjeuner

15h Temps libre -Balades

16h30 Yoga

18h Atelier culinaire

Apéro et Dîner



## Jour 4 : Journée tourisme

9h Petit déjeuner

10h Atelier culinaire

Tourisme Corse

Apéro et Dîner



## Jour 5 : Poser ses limites

8h Petit déjeuner

9h - 13h Définir et poser ses limites - Apprendre à dire Non

13h30 Déjeuner

15h Temps libre -Balades

17h30 Atelier culinaire

Apéro et Dîner

## Jour 6 : Débriefing

8h30 Petit déjeuner

9h30 Debriefing du stage

11h Atelier culinaire

13h30 Déjeuner

15h Temps libre -Balades

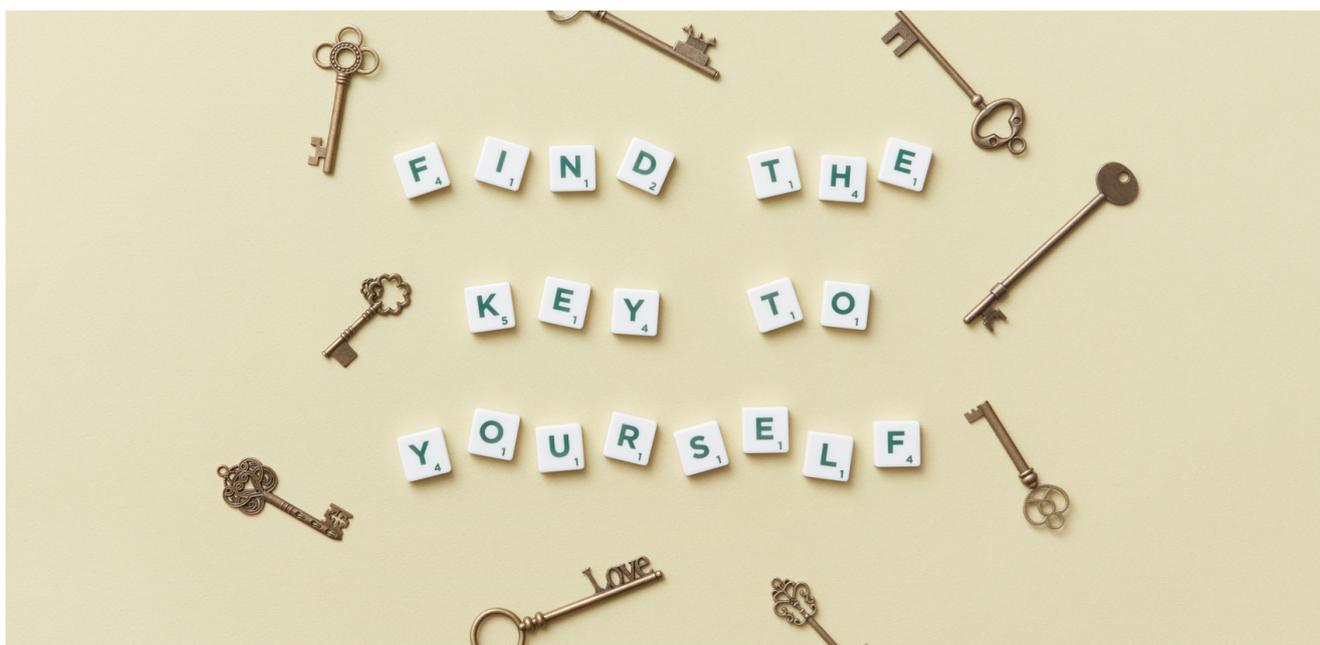
Dîner



# Jour 7 : Déjà le départ

Petit déjeuner

Journée libre avant départ



\*Ce programme est donné à titre indicatif et pourra être modifié dans le planning mais pas dans le contenu.

---

# LE LIEU

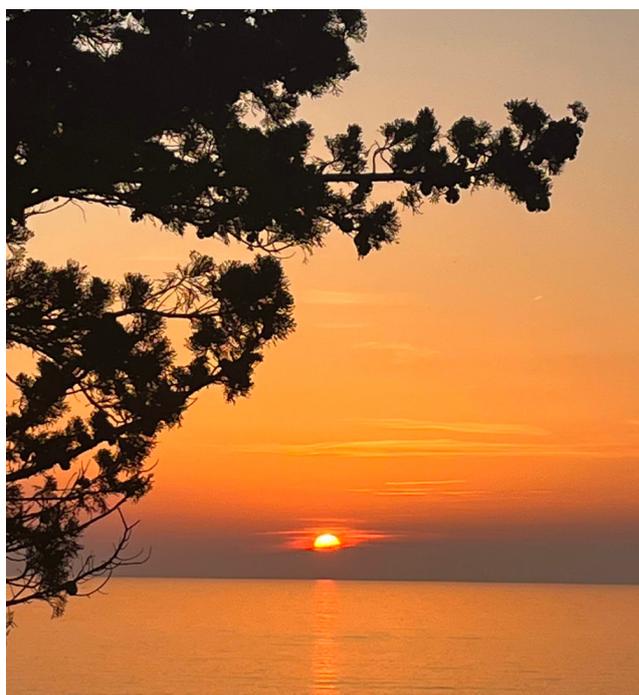
---



C'est dans un cadre naturel et exceptionnel que se déroulera le séjour.

Petit village de Balagne, Galéria est implanté en pleine nature qui insite au calme et à la détente.

## Galéria en Balagne, Corse du Nord





# Les villas

Villas mitoyennes dans le maquis avec piscines chauffées.

Chambre individuelle ou partagées avec salle de bain privée



---

## S'Y RENDRE

---

Par bateau avec votre voiture : Ile Rousse à 1h ou Bastia à 2h

En avion : Arrivée Aéroport de Calvi

---

# LE TARIF DU SEJOUR

---

À partir de

*le* ~~1290€~~ *el*

OFFRE  
SPÉCIALE

**990€**

INCLUS

Les repas du dimanche 12 soir au samedi 18 matin

Le logement selon votre réservation

Les activités et ateliers cités au programme

NON-INCLUS

Transports et transferts jusqu'à Galéria

Dépenses personnelles

S'inscrire : cliquez ici

Paiement en plusieurs fois possible

**Assurance annulation proposée et fortement recommandée**



N'attendez plus !  
Réservez votre séjour :

 [jennifermartin84@icloud.com](mailto:jennifermartin84@icloud.com)

 06 46 70 03 20

À très vite

