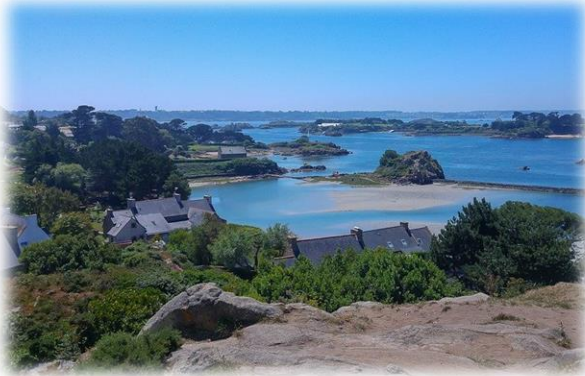
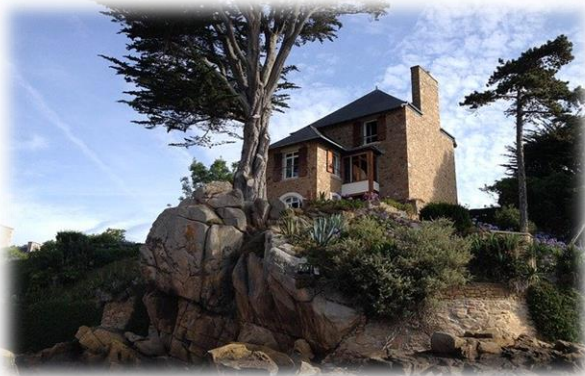


FRANCE

Île de Bréhat / Bretagne

Du 20 au 27 juin 2020



Laissez-vous porter ! L'île de Bréhat ou encore l'île aux fleurs est un archipel rythmé par les marées et coloré par l'éclat de ses fleurs.

L'île se visite facilement à pied, à vélo pour découvrir ses petits villages et ses bords de côtes relaxants.



Les Voyages du 6ème sens – 25 rue Sombreuil 56400 Auray

Marque Commerciale de « MLG Voyages » Immatriculation : IM056170004 – Siret 828062083 – Garantie financière – RCP – Ape : 7911Z

Au programme de cette semaine :

Vous pourrez vous initier à :

La Biokinésie (Yoga Occidental) : Des exercices physique visant à se muscler sans se fatiguer, grâce à l'automassage des organes. S'assouplir et se muscler en profondeur ; Améliore la circulation et l'élimination des toxines ; Accroît la capacité respiratoire. Favorise la concentration et le lâcher prise, la mémoire et la compréhension ; Prévention de l'ostéoporose et la déminéralisation ; Déblocage des articulations et de la colonne vertébrale

La CRUsine, : autrement appelé alimentation vivante qui est l'art de préparer des repas à base de fruits et légumes BIO, crus par le biais de plusieurs techniques de découpage, de déshydratation, d'extraction... Une technique simple par laquelle le corps en retire des bénéfices car la CRUsine contribue à éliminer les toxines de votre corps en l'aidant à faire le plein d'énergie. La Crusine se couple avec de la gymnastique (Biokinésie) tout en douceur. Couplé avec la mise en place d'un rythme de sommeil sain (couché tôt / levé tôt), c'est l'assurance de voir et ressentir des changements physiques en peu de temps.
Privilégiant le fait maison, vous repartirez avec une pratique et des recettes simples.

Voici un aperçu de votre programme

Jour 1 : Convocation au port et traversé pour l'Île de Bréhat.

Transfert à votre hôtel et installation

Rdv pour une présentation, pot de bienvenue et annonce du programme de la semaine

Jour 2 à Jour 7 :

Matin : Biokinésie : différents exercices physiques qui viseront à vous muscler sans vous fatiguer afin que vous retrouviez un corps souple, tonique, harmonieux de santé et de vitalité

Fin de matinée : Atelier cuisine : découverte de la CRUsine

Début d'après-midi : libre

Fin après midi : initiation numérogie consciente : cette activité traduit les potentiels de l'individu afin de l'accompagner dans sa vie personnelle et professionnelle. Cette méthode facilite la reconnaissance de ses intelligences (physique, émotionnelle, mentale, spirituelle) afin de les intégrer dans les différents domaines de sa vie. La Numérogie s'appuie sur l'identité de la personne (nom, prénoms, date de naissance) afin d'établir son chemin de vie et ses dons de naissance

Puis apprentissage de la maîtrise du Jeu de carte Chronos. Ceci est réalisé à partir de votre date de naissance, cela vous permet de choisir les moments les plus favorables pour organiser positivement votre vie et envisager des changements ou des évolutions.

Ensemble nous calculons vos années personnelles, vos mois personnels et vos jours. Ce jeu vous permettra d'optimiser et mettre en conscience les projets que vous voulez voir émerger.

Jour 8 : Petit déjeuner puis suivant l'heure de votre traversée, départ pour le port.