

✿ ✨ GRANDIR, RESPIRER, S'APAISER... ✨ ✿

Pause NATURE et RENOUVEAU

UN SÉJOUR BIEN-ÊTRE ET
RESSOURÇANT
DANS LES VOSGES DU NORD ✿

Séjour du 28 mai
au 1er juin 2025



Annick MARCHAL

Praticienne et Enseignante
de Pranathérapie selon MCKS

06 62 27 04 52

<https://annickmarchal.com>



Amandine MEISSE

Naturopathe, Olfactothérapeute

06 87 90 95 50

www.amandine-meisse-naturopathe.com



Sommaire

Les organisatrices	p 2
Le lieu du séjour	p 3
Les intervenantes	p 4
Le séjour plus en détails	p 6
Bulletin d'inscription au séjour	p 9 et 10



Les Organisatrices

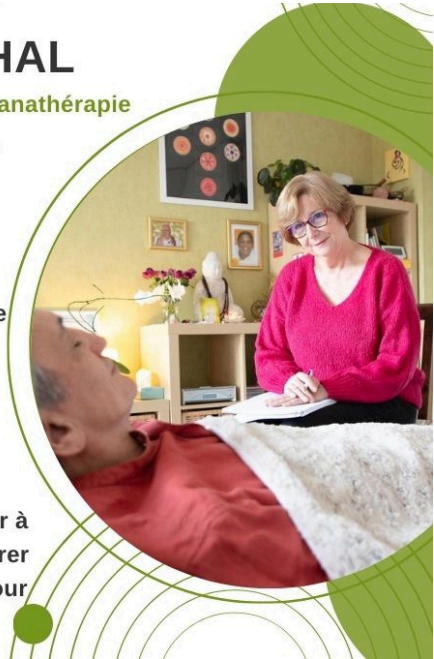


ANNICK MARCHAL

Hypnothérapeute et praticienne en pranathérapie

Infirmière puéricultrice de formation, je me suis spécialisée depuis plus de quinze ans dans les soins naturels et énergétiques. Praticienne et enseignante en pranathérapie, formée au toucher thérapeutique, j'accompagne chacun sur son chemin vers l'Eveil et l'Harmonie, vers sa Souveraineté en alliant approche holistique et bienveillance.

Durant ce séjour, je t'accompagnerai à reconnecter à ton enfant intérieur et à te libérer des entraves inconscientes pour réharmoniser tes énergies



AMANDINE MEISSE

Naturopathe et Olfacto-coach

Infirmière passionnée depuis toujours par l'alimentation-santé, la vitalité et le bien-être au naturel, les émotions et la communication dans les relations humaines, j'explore et me forme dans ces domaines depuis 10 ans.

Il est essentiel pour moi de faire des choix de vie en accord avec soi-même, de se sentir vivant et de s'accomplir.

C'est ce qui me tient à coeur de te partager durant ce séjour : prends conscience que tu es acteur de ta vie



LE KYSITHAL d'Abreschviller

Gîte de groupe

Ancien hôtel 2 étoiles, classé au Logis, ce gîte est un lieu chargé d'histoire.

Le Kysithal, lieu forestier qui donne son nom à l'établissement, est lové dans un écrin de nature. Ce cadre naturel et magnifique invite à la balade, la détente et au repos avec sa vue sur les sapins et le chant des oiseaux qui enchante le lieu au petit matin. Pascaline ouvre les portes à notre séjour Bien-être avec son Spa et sa piscine



<https://lekysithal.com>



GABRIELLE LERCH

Professeur de QI GONG

« Je pratique le QI GONG depuis 20 ans, je suis régulièrement l'enseignement de différents professeurs de Pékin et Paris.

Pour moi, le QI GONG est non seulement un art énergétique chinois mais aussi un art de vie. Sa pratique régulière permet d'acquérir une plus grande écoute de l'autre, une ouverture au monde, une connexion à notre environnement et de la tolérance.

J'applique bien évidemment ces principes durant mes cours qui deviennent de ce fait des moments de partage. »



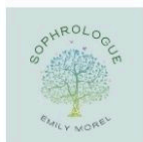
EMILY MOREL

Sophrologue et passionnée de lithothérapie

Après en avoir moi-même découvert les bienfaits avec ma première Labradorite, j'ai eu envie de partager cette passion.

C'est ainsi que j'anime des ateliers de création intuitive dans lesquels je mélange sophrologie et lithothérapie.

Connectez-vous à vos émotions et laissez parler votre créativité afin de réaliser votre bijoux unique et personnalisé !



Les intervenantes

MAGALY GELDREICH

Astro-herbaliste, Guide nature

Diplômée de la faculté de Pharmacie de Strasbourg et de l'Université du Québec, j'ai travaillé 12 ans dans l'industrie pharmaceutique avant de retrouver le chemin de la Nature et d'ouvrir mon Herboristerie. Certifiée par la Fédération Française du Milieu Montagnard, je vous guide en Immersion Nature.

Je crée des tisanes santé et des tisanes personnalisées selon votre thème natal et la cartomancie.

Ma passion est de vous voir retrouver sereinement votre autonomie en matière de santé



CINTHYA GROSS

Sonothérapeute - Chant intuitif

Un instant de sérénité et de rééquilibrage du corps grâce aux sons thérapeutiques des bols tibétains à 12 métaux, du tambour, du gong et d'autres instruments & du chant intuitif vibratoire.

Le son permet une détente profonde et de favoriser le lâcher prise. Il offre de se recentrer sur soi, de libérer les tensions et les émotions stagnantes dans le corps.

Lors de ce week-end bien-être, j'ai la joie d'animer un Voyage sonore, un moment de pause pour ré-harmoniser votre corps et faire le plein d'énergies positives. »



ELIANE TOMASZEWSKI

Lithothérapeute et radiesthésiste

“ Des années de passion pour les minéraux m’ont amené à la création de bougies pour partager avec vous , les énergies de chaque pierre. La radiesthésie et mon pendule ont permis de guider mon choix dans les associations de matières afin d’avoir un résultat optimum pour chaque bougie. La flamme , les minéraux et la fleur de Vie sont une association hautement énergétique ! ”



Le séjour Pause Nature et Renouveau plus en détails



- Vous vous sentez fatigué.e
- Vous êtes stressé.e et avez besoin de vous reposer
- Vous voulez vous retrouver et faire une pause
- Vous voulez détoxiner votre corps
- Vous souhaitez recevoir des clefs pour une meilleure alimentation...

Le séjour Pause Nature et Renouveau est une parenthèse pour prendre soin de soi, s'initier à la détox, retrouver son énergie et se reconnecter à l'essentiel dans un cadre naturel apaisant. Repartir en ayant ancrer de nouvelles habitudes vitalité et bien-être.

Le séjour Pause Nature et Renouveau est un séjour Bien-être et ressourçant dans les Vosges du Nord, à Abreschviller.

Au programme

- Méditation et relaxation
- Marche au cœur d'une nature luxuriante
- Activités pour le corps et l'esprit : massage bien-être, déblocages énergétiques, sonothérapie
- Olfactocoaching, Pranathérapie, Qi gong
- Découverte de l'alimentation vivante
- Temps de repos et de ressourcement autour de la piscine et du spa
- Temps pour se retrouver simplement

A votre arrivée, nous ferons le point sur vos attentes afin de personnaliser votre séjour, que nous adapterons chaque jour, en fonction de vos besoins.

Le séjour Pause Nature et Renouveau plus en détails



Pourquoi choisir notre séjour détox et bien-être ?

Notre séjour se distingue par un accompagnement bienveillant et complet, conçu pour offrir une expérience sereine et sécurisée à celles et ceux qui souhaitent se reconnecter à eux-mêmes et s'initier à la détox.

Un suivi avant, pendant et après le séjour:

- Préparation en visioconférence : Nous vous accompagnons en amont pour une descente alimentaire en douceur.
- Un suivi après le séjour : une reprise alimentaire progressive et encadrée pour une transition optimale.
- Un groupe WhatsApp dédié pour poser vos questions, échanger et être rassuré(e) entre les visio.

Un accompagnement progressif et bienveillant.

- Aide à désamorcer vos peurs et à aborder la détox en toute confiance, pour celles et ceux qui hésitent à se lancer
- Une initiation en douceur : une approche progressive et adaptée à chaque participant.

Des intervenants variés pour une approche holistique :

Différents experts interviendront pour enrichir votre séjour : naturopathe, praticiens en soins énergétiques, professeur de qi gong, etc.

Ce séjour n'est pas un jeûne, malgré tout, si vous avez des soucis de santé merci de prendre contact avec votre médecin traitant pour valider votre possible participation à ce séjour

Le séjour Pause Nature et Renouveau plus en détails



Aspects pratiques

Le séjour se déroulera au gîte Le Kysithal 279 route du Donon à 57560 Abreschviller, du 28 mai au 1er juin 2025.

Arrivée entre 13 et 14h et départ le 1er juin aux mêmes heures.

Un tarif tout inclus et sans surprise: le prix comprend l'hébergement, la taxe de séjour, les soins, les ateliers, les repas, ainsi que les interventions de spécialistes, pour une immersion complète et sereine.

Chambre individuelle à 810€ ou chambre partagée à 790€ par personne. Les chambres partagées accueillent 2 personnes. Chaque chambre est équipée de sa salle de bain et wc.

Draps de lit et serviette de toilette fournis. Une machine à laver est à disposition.

Séjour pour 8 personnes

Il y aura :

- un groupe Whatsapp pour rester en lien et répondre à vos questions
- Webinaire d'ouverture du séjour le 15 mai à 20h15 et webinaire de fermeture du séjour le 6 juin à 20h

Arrhes de réservation: 300 € à joindre au bulletin d'inscription.

Bulletin d'inscription au séjour

Pause Nature et Renouveau



Annick MARCHAL
28 rue des calvaires
57370 PHALSBOURG

<https://annickmarchal.com>
annick.soinsdevie@gmail.com
06.62.27.04.52

Amandine MEISSE
19 rue principale
67250 HOHWILLER
www.amandine-meisse-naturopathe.com
amandine.meisse@laposte.net
06.87.90.95.50

MERCI DE REMPLIR LE DOCUMENT EN MAJUSCULES

Nom Prénom :

Adresse :

Code postal ville :

Email :

Téléphone :

Avez-vous déjà fait des séjours bien-être ? Si oui quel type ?

Date de naissance : Poids : Taille :

Profession :

Quels sont vos attentes et objectifs personnels pour ce séjour ?

☐ Chambre individuelle 810 € OU ☐ Chambre partagée 790€ par personne

Les chambres partagées accueillent 2 personnes.

Si vous venez avec une connaissance avec qui vous souhaitez partager la chambre, merci de nous indiquer son nom prénom :

Ce bulletin d'inscription est à renvoyer par mail à annick.soinsdevie@gmail.com ou à amandine.meisse@laposte.net

Pour valider votre inscription, des arrhes d'un montant de 300€ sont à verser :

☐ par virement à Annick MARCHAL – Banque Populaire -
IBAN FR76 1470 7000 2931 5197 7435 534

☐ par chèque à l'ordre d'Annick MARCHAL, à envoyer par courrier
au 28 rue des calvaires 57370 Phalsbourg

Le solde du séjour sera à régler en espèces sur place le jour de votre arrivée.

Bulletin d'inscription au séjour

Pause Nature et Renouveau



INFORMATIONS IMPORTANTES

Ce séjour n'est pas un jeûne, malgré tout, si vous avez des soucis de santé merci de prendre contact avec votre médecin pour valider votre possible participation à ce séjour. N'hésitez pas à nous contacter pour poser vos questions.

Les contre-indications au séjour sont :

Affection coronarienne avancée | Amaigrissement extrême
Anorexie | Artériosclérose cérébrale avancée | Diabète type 1
Détachement de la rétine | Grossesse ou allaitement
Hyperthyroïdie décompensée | Insuffisance hépatique
Insuffisance rénale | Maladie tumorale | Maladies auto-immunes
Sclérose en plaques | Ulcère de l'estomac ou du duodénum

J'atteste avoir pris connaissance des contre-indications du séjour et je déclare être en bonne santé

J'autorise Annick Marchal et Amandine Meisse à conserver mes données personnelles afin de me contacter (cocher votre ou vos choix)

☐ dans le cadre de mon suivi

☐ de me transmettre des informations sur leurs activités professionnelles (newsletter)

Je reconnais être informé(e) des Conditions Générales de ventes du cabinet d'Amandine MEISSE disponibles au cabinet et sur le site internet ☐ oui

Je reconnais être informé(e) que « Conformément à la réglementation européenne en vigueur sur le règlement général sur la protection des données du 27 avril 2016 (ci-après le RGPD, ce qui signifie le General Data Protection Regulation) est d'application à partir du 25 mai 2018, j'ai le droit à tout moment, de demander à Madame MEISSE Amandine et Annick MARCHAL la rectification ou la suppression de mes données personnelles sur simple demande écrite de ma part par mail ou courrier à l'adresse de leurs cabinets ☐ oui

Nom, date et signature avec la mention « Lu et approuvé »