

PLONGEZ DANS UNE BULLE DE SERENITE

Lido di Noto – Syracuse – Italie

RESERVEZ VOTRE SEMAINE DE SERENITE DES MAINTENANT,
vous avez le choix entre deux périodes :

semaine : du samedi 10 au samedi 17 mai 2025

ou

semaine : du samedi 14 au samedi 21 juin 2025



En tant que « **fervente défenseuse** » du **bien-être mental et de la croissance personnelle**, je suis ravie de vous proposer une **semaine de retraite bien-être**, en terre sicilienne, un temps privilégié pour vous recentrer, vous ressourcer et explorer votre intériorité.

Méditation et hypnose seront les deux pratiques utilisées pour apaiser, accepter, libérer et transformer toute résistance ou blocage, liés à la pression et au stress de la vie moderne actuelle.

La **méditation** offre une approche holistique pour atteindre les objectifs, en cultivant à la fois l'intelligence intuitive et émotionnelle.

L'**hypnose ericksonienne**, utilise les capacités naturelles du cerveau humain à modifier son état de conscience et, permet au conscient et à l'inconscient de communiquer ensemble pour dépasser les résistances inconscientes et les blocages pour aller plus rapidement vers l'objectif souhaité et cela sans conflits internes.

Deux outils puissants qui ouvrent des opportunités pour améliorer le potentiel et les capacités innées de chaque individu, qu'elles soient personnelles ou professionnelles et favorisent l'équilibre psycho-émotionnel.

Vite ! appelez-moi si vous avez des questions et inscrivez-vous rapidement les places sont limitées !

Nous séjournons à l'Hôtel « Villa Felicia Family Resort » situé à Lido di Noto, dans la région de Syracuse. Nous serons entourés d'une énergie positive entre les citronniers et la mer. Une expérience unique dans un lieu paisible et magnifique, idéal pour votre bien-être !

Je me réjouis et j'ai hâte de partager cette expérience avec Vous !

Prix par personne est de CHF 1'900.-

Un acompte de CHF 500.- sera requis pour bloquer votre inscription et votre chambre et devra être versé au **plus tard le 21 avril 2025** pour la semaine du 10 au 17 mai 2025

Et au **plus tard le 26 mai 2025** pour la semaine du 14 au 21 juin 2025

Ce montant comprend :

- L'hébergement en chambre double mais occupé en single
- Petit-déjeuner buffet
- Dîner avec une entrée et un plat principal, un dessert 1 verre de vin local ou un soda et de l'eau
- Les collations entre nos séances ainsi qu'une salle à notre disposition
- Tapis de méditation
- Trois piscines et solarium
- Wi-fi
- Nettoyage quotidien de la chambre (changement draps et linges tous les 3 jours)
- Transfert aéroport aller-retour
- Taxe de séjour
- Mes prestations

Dans la chambre :

- Téléviseur
- Climatisation/chauffage
- Sèche-cheveux
- Douche, armoire-penderie
- Réfrigérateur

Déroulement de la semaine :

- **La pratique de la méditation (guidée) ;**
- **Travail quotidien basé sur la relaxation corporelle et le lâcher prise ;**
- **Hypnose de groupe ;**
- **Marche pour aller à la plage et aquagym en piscine**

Si nécessaire, je reste à disposition pour des rdv individuels sur réservation et en dehors des heures du travail avec le groupe.

Le mercredi sera une journée libre où vous aurez l'occasion de visiter les alentours si vous le souhaitez, des propositions d'excursions vous sont proposées à la réception. Bien évidemment, en dehors du travail avec le groupe vous aurez la possibilité de profiter de l'infrastructure du lieu (différentes piscines à disposition), balade, et plage proche pour vous détendre et profiter du soleil.

Temps fort de cette semaine en Sicile

- Séjourner dans un lieu ressourçant
- Pratiquer la méditation, l'hypnose et le mouvement
- Renforcer votre équilibre émotionnel
- Prendre du temps pour Soi
- Renforcer la positivité au quotidien
- Pratiquer la gratitude
- Tisser de nouvelles amitiés et partager des moments forts
- Déguster des plats typiques siciliens



A PREVOIR A VOTRE CHARGE :

- ***Le vol Genève Catane aller-retour***
- ***Toutes les boissons (hors celles prévues dans la demi-pension)***
- ***Eventuelles excursions ou déplacements en dehors du temps de travail***
- ***Les assurances personnelles (livret ETI Europe), bagages, frais de santé***

A savoir :

En dehors du petit déjeuner et du repas du soir, un service bar est à disposition avec choix de salades, sandwiches et toasts.

La demi-pension compte 6 repas du soir (vendredi dernier soir PIZZA PARTY)

***UN PROGRAMME DETAILLE VOUS PARVIENDRA DES VOTRE INSCRIPTION
AFIN DE BIEN VOUS PREPARER***

INSCRIPTION ET RENSEIGNEMENTS :

Par téléphone : +41 (079) 445 90 22

Par mail : franreymond@bluemail.ch

Un acompte de CHF 500.- sera requis pour valider votre inscription, et bloquer votre chambre. Il devra être versé sur le compte postal :

IBAN: CH63 0900 0000 8574 4564 4

(Maria Francesca Cannizzaro Reymond), ou par TWINT

Le solde devra être versé comme suit :

au plus tard le **28 avril 2025** pour la semaine du 10 au 17 mai

et

au plus tard le **2 juin 2025** pour la semaine du 14 au 21 juin



FRANCESCA REYMOND

**Praticienne en hypnose ericksonienne
Cartomancie – Médiurnité – Méditation
Diapasons thérapeutiques – Coaching spirituel
+41 (0)79 / 445 90 22
Site internet : mmf9.ch**