

Journée bien-être

DÉTENTE, BEAUTÉ & BIEN-ÊTRE DU CORPS ET DE L'ESPRIT

LAUSANNE

SAMEDI 17 JUN 2023



PROGRAMME - JOURNÉE BIEN-ÊTRE LAUSANNE

Les journées bien-être offrent une expérience unique pour prendre soin de son corps et de son esprit, se ressourcer, se détendre et se reconnecter avec soi-même.

La prochaine journée se déroulera le samedi 17 juin 2023 à Lausanne de 9h à 18h environ. Elle promet un programme riche et complet s'articulant ainsi:

09h00 : Accueil des participants

Petit-déjeuner de bienvenue & présentation

09h30 : Séance de Yoga Nidra

Détende du corps et de l'esprit, pour relâcher tout stress et cultiver la conscience de soi.

La séance nécessite d'avoir une tenue confortable. (séance en douceur sans que effort physique intense)

10h30 : Atelier cuisine saine

Explorez l'art de la cuisine saine lors de notre atelier interactif, où vous apprendrez à créer des plats équilibrés et savoureux, pour prendre soin de votre santé et de votre bien-être tout en vous régaland.

12h30 : Déjeuner

Une pause saine et gourmande.

13h30 : Découverte et pratique de 4 ateliers bien-être

Ils vous invitent à découvrir des techniques, des pratiques et des connaissances pour améliorer votre santé physique, mentale et émotionnelle :

- **Un atelier thérapie :** *Atelier de Naturopathie*

Découvrez la puissance de la naturopathie à travers les principes fondamentaux de cette approche naturelle de la santé, vous laissant guider vers une meilleure santé et un équilibre naturel.

- **Un atelier développement personnel :** *Atelier Coaching de vie*

Libérez votre plein potentiel en créant la liste de tous vos objectifs de vie et bénéficiez de conseils et d'outils pratiques pour les atteindre, pour vivre une vie plus aligné.e avec qui vous êtes vraiment.

- **Un atelier beauté :** *Atelier fabrication de Produits de beauté naturels*

Plongez dans l'univers de la beauté naturelle, où vous apprendrez à créer vos propres cosmétiques, respectueux de votre peau et de l'environnement, pour une routine beauté saine et durable.

- **Un atelier éveil spirituel :** *Atelier Astrologie*

Découvrez votre carte du ciel unique et apprenez à décrypter les messages cosmiques pour une meilleure connaissance de vous-même et une guidance précieuse dans votre vie.

16h00 : Massage / soin relaxant individuel 30 min

Une expérience sensorielle qui vous transportera vers un état de relaxation profonde et de revitalisation totale (créneau réparti sur l'après midi entre les participants)

17h00 : Apéritif

Moment de partage et de célébration de cette belle journée

18h00 : Fin de l'événement

Date et Heure :

La journée bien-être se déroulera le samedi 17 juin 2023 à Lausanne (ou périphérie très proche), de 9h à 18h environ. (les activités se terminent vers 17h, le cocktail ayant lieu à partir de 17h)

Lieu :

Nos journées bien-être se déroulent toujours dans des lieux agréables, propices à la déconnexion et à la connexion à la nature. Le lieu et son adresse exacte sont dévoilés par e-mail une semaine avant le jour de l'événement.

Nombre de participants :

Afin de garantir la qualité de cette journée bien-être, nous limitons notre capacité d'accueil à 12 participants.

Boissons & Repas :

Une variété de boissons chaudes et froides vous sera proposé tout au long de la journée. Un cocktail frais et fruité (avec alcool au choix) vous sera également offert à la fin de la journée. Concernant la nourriture, nous mettons en avant des plats bios, savoureux et variés, offrant une diversité de choix pour satisfaire les préférences et les besoins de chacun des participants.

Tenue recommandée :

Nous recommandons de porter une tenue confortable pour la séance de yoga du matin(qui ne nécessite pas d'efforts physiques intense) ainsi que pour votre massage. Vous pouvez tout à fait garder la même tenue tout au long de la journée.

Matériel fourni :

Les tapis de Yoga vous seront fournis. Nous vous fournirons aussi de quoi prendre des notes et écrire lors de l'atelier de coaching de vie. Cependant, n'hésitez pas à apporter vos propres supports qui vous inspire et vous plaît.

Remarques importantes :

1. Nous vous prions d'arriver à l'heure afin de profiter pleinement de la journée bien-être et de respecter les autres participants, évitant ainsi toute perturbation pendant les activités. Merci de votre compréhension et de contribuer à la réussite de cet événement bien-être en favorisant une atmosphère harmonieuse et chaleureuse entre tous.
2. L'événement est garanti à partir de 6 participants. Dans le cas où le nombre minimum n'est pas atteint, nous nous verrions contraints d'annuler l'événement pour des raisons logistiques. Dans cette situation, nous vous rembourserons intégralement votre paiement.

Prix :

Le prix indiqué comprend l'ensemble du programme de la journée bien-être, ce qui signifie que toutes les boissons, les repas, les activités, le massage, le cocktail, et autres prestations sont inclus. Vous n'aurez donc pas à vous soucier de frais supplémentaires pendant la journée, tout est prévu pour votre confort et votre plaisir.

Offre salon bien-être

Valable jusqu'au dimanche 4 juin 2023

Au lieu de ~~349~~ CHF/€

299 CHF/€

Prix tout compris pour une personne

Prix régressifs :

Réservation pour 2 personnes :	289 CHF/Euros par personne
Réservation pour 4 personnes :	279 CHF/Euros par personne
Réservation pour 6 personnes :	269 CHF/Euros par personne
Réservation pour 8 personnes :	259 CHF/Euros par personne
Réservation pour 10 à 12 personnes :	249 CHF/Euros par personne

1 - RÉSERVATION ET PAIEMENT :

Le paiement intégral est demandé au moment de la réservation. Pour offrir plus de flexibilité à nos clients, nous laissons le choix de régler le séjour en euros ou en francs suisses, afin de choisir la devise qui lui convient le mieux. Le montant reste identique.

2 - ANNULATION ET REMBOURSEMENT :

Aucun remboursement ne pourra être effectué. Cela est dû à la date très proche de l'événement et à toute son organisation nécessaire pour assurer son bon déroulement ainsi qu'à la limitation du nombre de participants qui garantit un confort optimal à chacun. Nous vous remercions de votre compréhension.

POUR RÉSERVER :

- 1 - Je règle le montant sur l'un des deux comptes CHF ou Euros suivants
- 2 - J'informe par mail à info@alaya-events.com ma confirmation de réservation avec intitulé « Réservation JBE » en indiquant le(s) nom(s) et prénom(s) du(es) participants et la preuve du virement.
- 3 - J'attends ma confirmation de réservation qui arrivera par e-mail sous 24 h et je me réjouis de l'événement à venir ! 😊

COMPTE EN CHF

Bénéficiaire
REVOLUT LTD, LONDON, UK
IBAN : CH37 0483 5284 2385 2300 0
BIC : CRESCHZZ80A
Ref : Elisabeth Tripiana, (ALAYA EVENTS – CH)
Banque : Credit Suisse - 8070 Zürich

COMPTE EN EUROS

Bénéficiaire
Elisabeth Tripiana, (ALAYA EVENTS – CH)
IBAN : GB09 REVO 0099 7005 4227 96
BIC : REVOGB21

*On dit souvent qu' il faut prendre son
mal en Patience...*

*Et si l' on prenait notre bien-être en
Urgence ?*

ALAYA

- EVENTS.COM

