



Du 31 juillet au 7 août 2020



Des paysages à couper le souffle, plus de 1000 km de sentiers balisés dans une nature authentique, préservée du tourisme de masse, un sommet de 2.426 m, un climat idéal ... Voici quelques-uns des cadeaux offerts par La Palma, cette île la plus occidentale de l'archipel des Canaries et consacrée réserve biosphère de l'UNESCO depuis 2002.

Les passionnés de nature et de vie en plein air y trouveront un lieu de ressourcement, où le rythme s'apaise ... bref, tous les ingrédients pour se (re)trouver.

Programme :



- ✓ 3 jours de promenades de 6 heures chacune avec 1 nuit en refuge
- ✓ 3 jours de promenades légères (3h) agrémentées de visites et moments en bord de mer.



Nous nous réservons la possibilité d'adapter le programme afin qu'il s'accorde le mieux possible aux conditions météo, aux objectifs du séjour et aux attentes des participants.

Fil rouge :

- Pratiques quotidiennes : respirations, yoga, mantras
- Nourriture saine, locale, si possible bio
- Accompagnement à la découverte et à la reconnexion à son moi profond
- Cercle de parole journalier
- Relaxations et visualisations créatrices



Prérequis :

- une condition physique permettant de marcher 15-20 km en montagne – 6h par jour – 1000 m de dénivelé
- une ouverture à l'autoréflexion et à la remise en question
- Une réceptivité aux valeurs de simplicité volontaire et respect de la nature

Votre organisatrice et accompagnatrice :

Pascale Crustin est coach certifiée par l'International Coach Federation (ICF), formatrice en relations interpersonnelles et conférencière.

Riche de plus de 20 ans d'expérience dans la coopération au développement, les ressources humaines et l'enseignement, elle accompagne depuis plus de 10 ans les particuliers, professionnels et entreprises dans la gestion des changements comme révélateurs de potentiels.

Ses thèmes de prédilection sont la gestion du stress, la prévention du burn-out et les personnes HP. Elle est passionnée de randonnée depuis son plus jeune âge et a découvert La Palma il y a quelques années.

Depuis, elle désire partager avec vous ce lieu de ressourcement et de reconnexion hors du commun. Elle a vécu plus de 5 ans en Espagne et en Amérique centrale et parle, entre autres, couramment l'espagnol. Si la spiritualité occupe une partie importante de sa vie, elle ne relève d'aucun courant religieux ni philosophique particulier.

Ses formations

- ✓ Licence en **Relations internationales** (ULB)
- ✓ Master en **Administration publique** (London School of Economics)
- ✓ **Agrégation** en Sciences sociales (UCL-2014) – **CAPAES** (UCL-2018)
- ✓ Formation de **coach** certifiée par l'*International Coaching Federation* (Coaching Ways – 2014)



- ✓ **Gestion mentale** (AF Bouillet – 2019)
- ✓ **Ennéagramme** (Dominique De Staercke -2018)
- ✓ Certification d'animatrice de **clubs de rire** (Académie du rire - 2017)
- ✓ Le **référentiel de naissance** (méthode de Georges Colleuil - 2016-18)
- ✓ **Quick REMAP** : technique d'accompagnement du stress post traumatique (Yves Wauthier – 2017)
- ✓ La méthode **Arc-en-Ciel** ou **Insight** (2016)
- ✓ Approche neurocognitiviste et **neurosciences** : Gestion du stress, Gérer l'agressivité, Les personnalités et motivations (Learn to Be 2015 et 2016)
- ✓ **Brain gym** avec Christiane Fontaine (2015)
- ✓ **Géobiologie**: détection et prévention des pollutions électromagnétiques avec Stéphane Van Wallendael et Adolphe Landspurg (été 2003 09/2011 – juin 2013)
- ✓ **Réflexologie plantaire** avec Nelly Coreman (2000)

Séjour de 8 jours - 7 nuits: 1350€

Action Early Bird : -> 1250 € si payé avant le 31/01/2020

Le prix comprend :	Le prix ne comprend pas :
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Le guidage et l'accompagnement dans toutes les activités ✓ Les frais des logements durant le séjour, en chambre à partager (2 à 3 personnes) ✓ Le programme de développement personnel et le coaching ✓ Les frais de déplacements (en bus publics, taxi) ✓ Votre pension complète (avec un repas léger à midi) 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Le billet d'avion aller et retour vers La Palma ○ Les assurances d'annulation, bagages et rapatriement ○ les boissons et extras personnels

INSCRIPTION et informations

L'inscription se fait par mail : pcrustin@gmail.com, vous pouvez nous contacter au 0498/226.339
L'inscription n'est effective qu'après le versement des arrhes (800 €). Le solde est à payer au plus tard avant le 30 juin 2020.



www.samadhicoaching.com/ateliers/



<https://www.facebook.com/samadhicoaching>

