

Le Séjour Ressourcement

« Reconnecter votre vitalité »

Une bulle d'évasion pour vous recharger pleinement, retrouver votre équilibre et augmenter votre énergie vitale.



Yanelle vous accueille **en Sud Ardèche** dans un écrin de verdure préservé, **calme**, invitant au **silence**.

En fonction de **vos besoins** et de vos envies, elle vous propose **un séjour sur mesure**, alternant des temps libres et des moments où elle vous accompagne afin que votre séjour soit **une pépite ressourçante au cœur de votre vie !**

En solo ou en duo, sur 3 jours et 2 nuits

jusqu'à 4 personnes sur 4 jours et 3 nuits

Ouvert toute l'année de septembre à juin



Le séjour ressourcement « **Reconnecter votre vitalité** » est **une pépite au cœur de votre vie trépidante**, une pause intemporelle dans un environnement d'exception.

Riche de ses 20 années d'expériences d'accompagnement, Yanelle vous accueille avec **un bilan personnalisé** pour ajuster au mieux votre programme résidentiel exclusif. Son écoute subtile, sa sensibilité et son professionnalisme permettront de dessiner VOTRE séjour unique ...

Inclus dans votre programme :

- Un bilan personnalisé le jour de votre arrivée et le jour du départ.
- **2 soins manuels énergétiques personnalisés d'1h.** En fonction de vos besoins et envies, Yanelle allie ses différentes approches : Réflexologie plantaire, Massage plénitude aux huiles essentielles Bio, Massage yoga thaï, Chi Nei Tsang (soin taïste du ventre) et le fruit de ses 20 années de pratique.
- **2 ou 3 réveils corporels** spécifiques à vos besoins chaque matin de 30 mn. En pleine nature ou au coin du feu en fonction de la saison. Des exercices pratiques que vous pourrez refaire chez vous. Une routine bien-être à intégrer dans votre quotidien.
- **1 méditation/relaxation guidée**, enregistrée pour la réécouter chez vous.
- **1 marche consciente d'1h30.** En lien avec la nature et le moment présent, en toute simplicité, lâcher le mental en se reliant au corps, au souffle. Un temps de silence ou l'instant présent se goûte et prend place en vous.
- **Des temps de parole et d'écoute.**
- Des temps pour vous, de lecture, d'écriture, de rêveries ...



En option :

- 1 accès au SPA de « la perle d'eau » à Lablachère. Profitez d'un temps de pause avec hammam, jacuzzi et sauna.
- Des ateliers bien-être de 30 mn : « Respirer en conscience », « Alimentation saine », « Sérénité émotionnelle »
- Soins supplémentaires



Le gîte « Au bon endroit, au bon moment »

Entrez ...

Savourez l'authenticité et le charme des pierres d'antan
Un cocon qui ancre et relie à la puissance des éléments.



Vous êtes hébergés dans un appartement indépendant
avec une vue magnifique sur la montagne ardéchoise.
Un espace lumineux et chaleureux.

Vous bénéficiez de tout le confort
nécessaire pour vous reposer, vous
relâcher et vous abandonner au
ralentissement.

Tout est fournis (draps et serviettes
de toilette).



Différentes formules s'offrent à vous :

- **La pension complète** : all inclusive, vous êtes complètement pris en charge, petit-déjeuner, déjeuner et dîner. Une tisanerie est également à votre disposition.



- **La 1/2 pension** vous offre le petit déjeuner et le déjeuner.

C'est une belle occasion de découvrir une
façon de se nourrir, saine et généreuse.
Tout est fait maison !

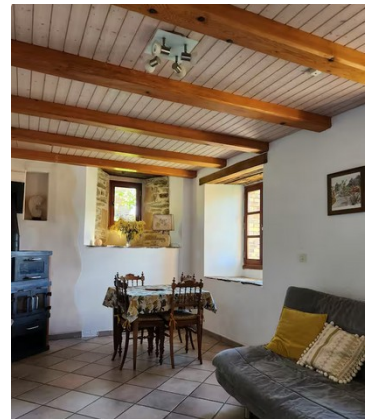
Une cuisine locale, de saison, bio et
végétarienne.



- **Une autonomie totale** pour vos repas.
Le gîte vous offre une cuisine intégrée,
pratique et bien équipée.



En fonction de la saison, les temps de repas sont pris sur la terrasse ou à l'intérieur, près du poêle.



Tarifs :

- Séjour en solo : 349€
- Séjour en duo : 319€/personne
- Séjour à 3 : 299€/personne
- Séjour à 4 : 269€/personne



- Séjour solo ou duo :
 - Pension complète : 2 petit-déjeuners, 2 déjeuners et 2 dîners : 75€/personne
 - 1/2 pension : 2 petit-déjeuners et 2 déjeuners : 45€/personne
- Séjour jusqu'à 4 personnes :
 - Pension complète : 3 petit-déjeuners, 3 déjeuners et 3 dîners : 111€/personne
 - 1/2 pension : 3 petit-déjeuners et 3 déjeuners : 69€/personne

- Ateliers bien-être au choix : 25€/30 mn
- Spa de Lablachère (sauna, hammam, jacuzzi) : 15€/personne
- Soin supplémentaire : 60€/1h ou 85€/1h30
- Nuits supplémentaires possibles : 60€/nuit

Nous définissons ensemble le moment où vous souhaitez venir, en semaine ou en week-end.

Quelques témoignages :

✿ Fanny

« Un séjour formidablement ressourçant dans un cadre reposant.

On commence la journée en éveillant son corps face à une vue à couper le souffle ! Le corps et l'esprit sont tout de suite emportés dans un nuage de bien être et de bienveillance !

Yanelle a un véritable don, ses soins sont incroyables. Entre douceur et grand professionnalisme, on a envie que ça ne s'arrête jamais.

Nous avons eu le plaisir de nous laisser porter tout au long du séjour. Les petit-déjeuners et déjeuners étaient copieux et varié. Yanelle a pris le temps de nous expliquer les bienfaits de certains aliments et je suis repartie avec quelques recettes!

Le gîte est chaleureux et dans un cadre magnifique. L'environnement à lui seul est un appel au ressourcement.

Nous n'avons passé que 2 jours et demi sur place et sommes repartis avec l'impression d'avoir passé 10 jours de repos. MERCI. »

✿ Raoul

Mon séjour ressourcement en Ardèche, une expérience inoubliable.

J'ai eu la chance de vivre 3 jours en immersion totale, dédiés au bien-être et au retour à soi. Voici ce qui a rendu ce séjour exceptionnel :

1. Une prestation globale d'une grande qualité. Dès l'accueil, j'ai ressenti une attention sincère et bienveillante. Chaque moment était pensé pour créer un cadre sécurisant, apaisant et propice au ressourcement.

2. Des soins qui font toute la différence : Entre massages et activités de recentrage (marche consciente, réveil corporel ...) j'ai redécouvert l'importance de prendre soin de moi, avec une professionnelle à l'écoute et très compétente.

3. Une prise en charge complète et personnalisée : Tout était fluide et organisé : Expression des attentes et besoins au début du séjour, accompagnement sur mesure et un bilan final qui a donné encore plus de sens à l'expérience.

4. L'environnement naturel inspirant nichée en pleine Ardèche offre un cadre magique : Silence, beauté des paysages, énergie régénérante. Un décor idéal pour se reconnecter à soi-même.

En résumé, un séjour qui nourrit le corps, l'esprit et le cœur. Une expérience que je recommande à toute personne en quête de ressourcement et de sérénité.

✿ Coralie et Joël

Nous venons de faire un séjour ressourcement avec Yanelle, en tant que jeunes mariés !

Nous avons vraiment apprécié la présence et l'accompagnement de Yanelle. Ces 3 jours nous ont permis de faire de l'espace en nous pour se remplir de l'essentiel, la nature, le silence, les sens, le souffle ... les différentes propositions viennent chercher des choses en soi et en connexion avec l'extérieur aussi. L'environnement est magique.

Yanelle nous a mis à l'aise par son écoute et sa bienveillance. Elle nous a transmis des trésors pour nourrir notre quotidien et continuer à infuser ce que nous avons vécu pendant 3 jours.

Expansion, amplitude pour habiter encore plus son corps et déployer le lien avec soi-même.

Nous avons eu la sensation d'être purifiés. Un grand merci.

✿ Jocelyne

J'ai choisi de partager le séjour ressourcement que propose Yanelle avec mon époux et un couple d'amis.

Nous avons choisi la formule hébergement avec 1/2 pension.

Cette formule était parfaite (merci pour les petits déjeuners incroyables et les déjeuners inventifs avec de très bons produits de qualité).

Dès notre arrivée, je me suis laissée porter par Yanelle qui avait parfaitement tout organisé.

Le lieu est incroyable, calme, reposant, idéal pour ce ressourcement.

J'ai adoré découvrir la marche en conscience, le réveil corporel, l'initiation à la relaxation. J'ai adoré les massages de Yanelle qui vont bien au-delà de simples massages car ils prennent soin de manière globale. Merci pour cela.

Je suis rentrée de ces trois jours très reposée car j'ai pris le temps de prendre mon temps.

Depuis, j'essaie de garder de bonnes habitudes pour prendre soin de moi en continuant le réveil corporel quotidien, en écoutant régulièrement la relaxation.

C'était une expérience incroyable à vivre et à revivre.

Mille mercis

✿ Jean-Noël

Dans une nature resplendissante, j'ai découvert ce séjour Ressourcement chez Yanelle.

J'en ressors empli de bienfaits. J'ai amélioré mon lâcher prise mental et physique. Je me sens plus ouvert et à l'écoute de moi et de l'autre. Et surtout, je sais maintenant sentir et utiliser la force de mes émotions pour en faire un levier positif et nourrissant.

Toute cette paix agrémentée de repas bio, frais et colorés préparés avec Amour.

Merci Yanelle