

Boostez vos pensées & votre corps !

Weekend

Mindful Eating-Mindful Living
(Manger et Vivre en Pleine Conscience)
(EN-FR)

4 - 5 novembre



Hôtel de Chavannes, Chavannes de Bogis

**Vous souhaitez prendre meilleur soin de vous (nutrition, activité, stress) ?
Vous êtes frustré(e) par les régimes, votre alimentation ou votre activité ?
Le temps, la motivation et les résultats vous font défaut ?
Vous êtes prêt(e) à changer vos comportements et votre corps pour
toujours ?**

Prenez du temps pour VOUS, loin des contraintes et des distractions !

Mindful Eating & Nutrition - Yoga – Méditation – Pensée Positive – Massage

Prenez du recul par rapport à votre vie surchargée le temps d'un weekend, qui changera votre vie !
Rejoignez-nous, seul(e) ou accompagné(e), pour nourrir corps, esprit, âme et cœur, afin d'explorer la pleine conscience et une vie en plein épanouissement. Découvrez comment libérer votre temps et votre énergie afin de créer la vie dont vous rêvez. Vous allez être inspiré(e), motivé(e) et rechargé(e) par notre équipe d'experts qui vous garantissent un nouvel élan et un plan concret pour la suite !

Bien au-delà du conseil évident "mangez moins, bougez plus", ce weekend pragmatique vous guidera vers des stratégies de comportement conscient et cognitif pour vous aider à découvrir vos propres motivateurs internes pour manger avec *attention* et *intention*...et à vivre mieux.

Vous allez découvrir comment :

Prendre du temps pour VOUS !
Vous épanouir à travers votre hygiène de vie et vos pensées
Ré-établir la faim comme source principale pour l'alimentation
Reconnaître et répondre aux déclencheurs
Comprendre l'équilibre nutritionnel sans règles restrictives
Manger ce que vous aimez sans excès
Retrouver joie et vitalité à travers l'activité physique
Vous recharger afin d'optimiser votre énergie, votre sommeil et vos performances
Utiliser la pleine conscience pour améliorer vos relations au travail et à la maison
Créer un plan pour votre corps, votre esprit et votre cœur afin d'assurer une santé optimale

Le boost dont vous aurez besoin pour assumer vos décisions relatives à l'alimentation, à l'activité physique, aux soins et à la santé afin de vous épanouir dès à présent !



Mindful Eating & Living (Manger en Pleine Conscience)

Une vie épanouie et saine dépend d'une alimentation équilibrée, des activités, des phases de récupération et de bien-être général. Durant ces sessions, nous utiliserons des stratégies de comportement conscient et cognitif pour aider les participants à découvrir leurs propres motivations et leur "expert" interne. Chaque participant partira avec son plan d'action personnalisé.

Nutrition

Une alimentation saine est à la base d'une bonne santé et aussi l'élément-clé d'une hygiène de vie équilibrée. Mais comment s'y retrouver parmi toutes ces théories alimentaires et, plus difficile encore, comment changer de comportement ? Durant cette session, nous chercherons à mieux comprendre les incidences de l'alimentation sur notre santé, notre forme et notre état général. Nous souhaitons motiver, étape par étape, un changement d'habitudes durable. Chaque participant(e) partira avec son plan d'action personnalisé avec des mesures concrètes pour relever les défis de la vie de tous les jours.

Mindful Living (Vivre en Pleine Conscience)

Le bien-être ne dépend pas uniquement de l'alimentation, mais doit prendre en considération l'activité physique, le sommeil ainsi que le bien-être spirituel, émotionnel et intellectuel. Durant cette session, nous découvrirons pourquoi et comment prioriser l'activité et le sommeil ainsi que leur impact direct sur notre stress. Nous élaborerons un outil qui vous permettra de vous situer au niveau de votre bien-être holistique et de fixer vos priorités pour la suite.

CHF 980.- (880.- chambre double) comprend

Deux journées de coaching et d'enseignement interactives pragmatiques et distrayantes.
Une session de coaching individuelle de 30 min.
Deux sessions de YOGA.
Une évaluation personnelle tête-corps-esprit.
Un massage par un masseur/euse expérimentée
Une expérience de méditation guidée.
Un boost positif.
Reiki Aguerrissement de Group.
Une opportunité pour de nouvelles relations et d'interactions avec d'autres participants.

Des repas délicieux et sains, fraîchement préparés par une équipe culinaire expérimentée.
Une expérience "mindful eating" inoubliable.
Un séjour d'une nuit dans une chambre individuelle à l'Hôtel Chavannes, Best Western.
Une expérience pleine de surprises qui vous changera la vie !
Après le weekend : Accès www.AmIHungry.net et Daily Mindful Moment email (Anglais).

Horaire

Heure d'arrivée : 9:00

Samedi

9:00 – 9:30 Café/Thé de Bienvenue

9:30 – 10:00 Introductions, horaire, objectifs

10:00 – 11:00 Yoga* Stretch

11:00 – 13:00 Mindful Eating & Nutrition workshop**

13:00 – 14:00 Déjeuner

14:00 – 16:00 Mindful Eating & Nutrition workshop**

16:00 – 18:00 Choix: Massage, Promenade, Gym,
Repos, Spa, Coaching Individuel

18:00 – 19:00 Méditation Guidée

19:00 Diner, Habillement BLANC. Présentation : Laurent
Cordailat « *Booster votre attitude positive !* »

Dimanche :

7:00 – 8:00 Yoga*

8:15 – 9:00 Petit Déjeuner

9:15 – 11:15 Mindful Eating & Nutrition workshop**

11:15 – 12 :30 Choix: Massage, Promenade, Gym,
Repos, Spa, Coaching Individuel

12 :30 – 13 :30 Déjeuner

13:30 – 15:30 Mindful Living workshop**

15:30 – 17:30 Choix: Massage, Promenade, Gym,
Repos, Spa, Coaching Individuel

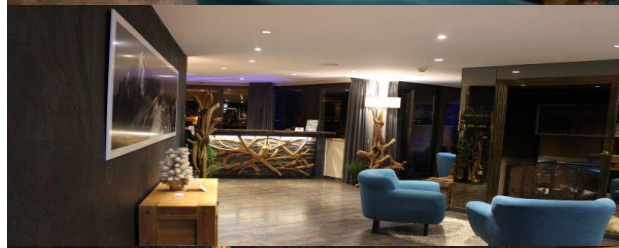
17:30 Cercle de Clôture

18 :00 Départ

**Il n'est pas impératif de pratiquer le yoga pour pouvoir bénéficier / profiter de notre retraite ! Notre intention est de vous initier ou de vous motiver pour commencer ou améliorer votre pratique.*

**Détails Workshops

Chaque workshop distrayant et interactif comprendra les slides, les fiches de travail à utiliser pendant le weekend ainsi que des journaux à emporter à la maison afin de pouvoir continuer le processus à la suite de notre weekend !



Mindful Eating- Mindful Living Weekend	Thème	
WORKSHOP 1	Pourquoi les régimes ne fonctionnent pas	
Mindful Eating - je m'en préoccupe!	Pourquoi est-ce que je mange?	
	Mes déclencheurs	
2 Heures		
WORKSHOP 2	Qu'est-ce que je mange?	
Je commence à manger en pleine conscience	Combien est-ce que je mange?	
	Comment est-ce que je mange?	
2 Heures		
WORKSHOP 3	La meilleur DIE-TE pour gérer mon stress	
Je m'occupe maintenant de ma nutrition et mon stress	Le tour de mon assiette	
	Tout est bon!	
2 Heures		
WORKSHOP 4	Pourquoi & comment prioriser l'activité	
Epanouie, je vis ma vie!	Pourquoi & comment prioriser le sommeil	
	Ma vie en pleine conscience "Mon cercle de style de vie"	
2 Heures		

Lieu

Best Western Hôtel Chavannes de Bogis
 Chavannes De Bogis
 Les Champs Blancs
 Chavannes De Bogis, 1279 - Suisse
www.hotel-chavannes.ch

Une parenthèse bien-être ! A deux pas de Genève, notre hôtel Wellness est une délicieuse escale entre le lac Léman, les Alpes et le Jura où profiterez d'un moment de calme et d'évasion.

Découvrez le « Level 4 ». Une expérience s'inspirant du concept scandinave alternant le chaud, le froid, et les périodes de repos afin d'accéder à une détente profonde. Sauna de type finlandais, bain de vapeur, bains en tonneaux en extérieur, fontaine de glace, coin cheminée le tout aménagé dans une ambiance cocooning, au 4e étage de l'hôtel

Votre chambre privée est équipée avec : coffre-fort, télévision câblée par satellite, téléphone, radio AM / FM, alarme horloge, espace de travail-bureau, machine à café/thé disponible dans les chambres supérieures, sèche-cheveux, fer à repasser, planche à repasser, mini bar, Room Service.

Directions

Transport aéroport gratuit sur demande
 entre 6h30 et 23h00.



Carte et directions :

<https://www.google.ch/maps/place/Best+Western+Chavannes+De+Bogis/@46.3346848,6.1610403,15z/data=!4m5!3m4!1s0x0:0xdc5234e945901344!8m2!3d46.3346848!4d6.1610403>

Inscription

Email à ekocher@whealthness.ch, ET paiement de 980.- (ou 880.-)

PAYPAL : www.whealthness.ch/whats-happening/

ou EBANKING:

Ellen Kocher,

Whealthness,

Compte n° :

14-833513-0, Postfinance

IBAN :

CH72 0900 0000 1483 3513 0

Habillement et détails

Nous vous conseillons un habillement confortable type yoga pendant la journée. Les soirées casual, habillement blanc pour le samedi soir !

Remboursements

Un remboursement de 50% est offert pour toute annulation jusqu'à 2 semaines avant la retraite. Toute autre demande de remboursement sera examinée au cas par cas sur demande à Ellen Kocher à ekocher@whealthness.ch.

Questions ?

Pour toute question ou renseignement, veuillez-vous adresser à ekocher@whealthness.ch.

Facebook !

Visitez notre page Facebook pour profiter dès maintenant de nos trucs et astuces pour vivre en pleine conscience ! <https://www.facebook.com/MINDFULEATINGANDLIVINGWEEKEND/>

Merci !

Tous nos remerciements à ZEN@work « Wellbeing at your workplace » pour les tapis de yoga, bloques et singles généreusement prêtés pour notre weekend.



Votre équipe

Ellen Kocher, Coach, Organisatrice Weekend

Ellen Kocher est une Economiste diplômée avec un Masters en Coaching Santé et Nutrition, Certifiée en Santé Holistique et en « manger en pleine conscience »; Américaine, elle vit en Suisse depuis plus de 25 ans. En tant que consultante dans le domaine de la Finance, elle a elle-même été confrontée aux défis d'une vie professionnelle astreignante, de voyages fréquents et d'agendas surchargés pendant plus de 10 ans. En 2003 Ellen a perdu plus de 20 kilos au travers d'un changement de ses habitudes alimentaires et de son hygiène de vie. Elle a consacré les derniers 14 ans à la promotion de la santé en entreprise et plus particulièrement à la nutrition et l'hygiène de vie. Ellen favorise une approche nutritionnelle non-régime axée sur la pleine conscience, la santé holistique et la prévention. Ellen a coaché des centaines de personnes de manière individuelle et en groupes dans plus de 20 organisations multinationales afin de les aider à modifier leurs comportements de manière réelle et durable et surtout de passer du stade « je sais quoi faire » au stade « je fais » !



« Dans ma vie professionnelle et privée sur-chargée, le Coaching Pleine Conscience et Nutrition d'Ellen est un must! Suite à notre retraite à Eze en 2015, j'ai changé ma vie et suis sur la bonne voie vers une santé optimale et un épanouissement total!. Ellen est source d'inspiration et je peux la recommander à 100 % ! »

– Retreat participant, Tina Bunggaard, PA to CEO of SAXO Bank.

Su Jing Sophie, Massage

Jing Su (Sophie) est une thérapeute certifiée en massages thérapeutiques, soins esthétiques anti-âge, énergétiques et amincissants. Après avoir acquis ses expériences en cosmétiques, soins thérapeutiques dans le domaine du luxe, elle gère le spa LEVEL 4 à l'Hôtel Best Western Chavannes de Bogis afin d'aider plus de clients à améliorer leur santé et se sentir équilibrés. Elle et son équipe utilisent les technologie et soins énergétiques pour apporter un résultat optimal pour le bien-être de leurs clients. Sa culture et ses techniques de soins sont beaucoup appréciés par les clients locaux et internationaux.



« Je me suis offert un cadeau à moi-même en m'offrant un massage bien-être chez Sophie ! C'est comme des mini-vacances avec Sophie et son équipe au spa Level 4. Les massages thérapeutiques sont incroyables. Ne laissez pas le stress vous envahir, prenez soin de vous avant le burnout ! »

– Brigitte L

Ludmila Bueno, Yoga – Health Coach

Ludmila est une professionnelle en Marketing International qui a changé le cours de sa carrière et de sa vie. En 2015, en Inde et à travers l'Asie, elle est devenue professeur de Yoga certifié 2000-hs. Depuis lors, elle a approfondi ses connaissances et ses enseignements pratiques de yoga en étudiant le Yin Yoga, le Vinyasa Yoga et la psychologie du Yoga. Sa passion pour encourager les gens à chercher, trouver et devenir les meilleures versions d'eux-mêmes l'ont emmenée à devenir Coach en Santé Certifié en 2016. Son style de yoga est un mélange de pratique physique avec une philosophie et une spiritualité qui permettent une enquête et un développement personnel. Elle est convaincue que le mouvement du corps doit se faire avec attention et intention et elle utilise des techniques de pleine conscience pour enseigner une connexion avec les sensations du corps dans l'ici et maintenant. « Je pense trouver équilibre dans tous les aspects de la vie est un des voyages plus incroyables, arrivée au tapis de yoga avec le cœur et l'esprit ouverts me permet de trouver mon équilibre et constamment transformer ma vie. Aujourd'hui, ma mission est de partager avec d'autres et de les guider dans leur propre chemin... »



"Après avoir essayé plusieurs fois d'accéder au yoga, j'ai enfin réussi à venir à plus de 3 cours d'affilée grâce à Lu! Elle a une patience et une compassion qui motivent chacun à trouver son propre chemin et ses postures préférées ! Elle a un soleil intérieur qui apporte l'énergie nécessaire pour nous encourager à aller au-delà de nos atteintes. Sa joie est contagieuse, elle partage et ses découvertes et inspire autant les hommes que les femmes!"

– Sophie Conchon, Elève Yoga

Neil Truncik, Méditation – Pleine Conscience

Neil est un jeune professionnel doté de plus de 11 ans d'expérience au sein d'une grande société informatique internationale. Son parcours professionnel l'a amené à travailler au Canada, aux États-Unis et en Suisse, où il habite actuellement. Il enseigne le programme de réduction du stress basée sur la méditation en pleine conscience (MBSR) à son travail et donne des séances de méditation dans un studio de yoga à Lausanne, où il est également professeur de hot yoga, certifié RYT200. Neil a achevé le statut provisoire d'enseignant du programme MBSR à la « UC San Diego – Center for Mindfulness », où il continue sa formation et poursuit sa passion en tant qu'instructeur de méditation. En outre, Neil parle couramment l'anglais et le français.



« J'ai le trouble du déficit de l'attention et j'entends constamment une « musique de fond » dans ma tête. Pendant la première session de Mindfulness avec Neil, cette musique s'est arrêtée pour la première fois de ma vie; et cette sensation perdurait même pendant un moment après la session. »

- Participant à une séance de la méditation en pleine conscience

Laurent Cordailat, Attitude Positive

Franco-Suisse, Laurent est fondateur et propriétaire de plusieurs entreprises suisses, notamment Privilèges Genève, Booster Club et Booster Communications. Entrepreneur atypique, il a su mettre à profit nombre d'aventures vécues lors d'une soixantaine d'expéditions à travers le monde en enrichissant 25 ans d'expériences professionnelles d'une touche d'humanité et d'éthique absolument unique. Il est consultant dans le domaine de l'attitude positive et auteur du livre « l'Alchimie de l'attitude positive ». Il intervient au sein des entreprises en tant que consultant dans le domaine de l'attitude positive pour booster des forces de vente, motiver les collaborateurs, accompagner les leaders dans leurs choix stratégiques, prévenir les burnouts et l'absentéisme. Sa vocation est de sensibiliser les professionnels aux menaces de la négativité et au potentiel de l'attitude positive comme outil « ultra performant » de la réussite ! Vendeur, coach, conférencier et écrivain... toutes ces expériences enrichissantes sur le plan humain l'ont amené à forger un constat aussi simple qu'efficace « *la vie est toujours gagnante, soit je profite de l'instant présent, soit j'apprends* ». Il est marié et a 3 enfants.



Laurent est connu comme « Booster Man » car il a la capacité contagieuse de booster tout le monde !

- Participants conférences, amis et collègues

Nous nous réjouissons de vous accueillir !