



# VIVRE L'ESSENTI'ELLE

Viens réveiller, révéler, réenchanter la femme en toi en explorant toutes ses facettes : intuitive, nourricière, créative, cyclique, rayonnante, sauvage,...

Un moment pour sortir de la routine et de l'urgence, pour prendre le temps de vivre et suivre le mouvement du vivant, respecter ton rythme cyclique de femme à l'aide de méditations actives, d'ateliers, de respiration consciente, de cuisine saine et durable, de partages, de danses et de rituels.

**AVEC CHRISTELLE COLLEAUX & EMILIE LESTAVEL**



Si sur ton chemin, tu ressens le besoin de te  
"pauser"

D'être accueillie et reconnue dans un cercle de  
femmes

De prendre un temps pour toi pour prendre soin  
de ton corps, de ton cœur et de ton esprit

De découvrir ou d'approfondir différentes pistes  
et outils pour vivre plus d'équilibre au quotidien

De lâcher ce dont tu n'as plus besoin

De te nourrir de ce qui te fait du bien

De régaler tes papilles de plats sains qu'on  
apprendra à cuisiner ensemble

De te reconnecter à la nature et à ta nature

De t'ouvrir à la plus belle version de toi-même

D'aller à la rencontre de ton rayonnement  
unique et singulier

D'expérimenter et de profiter d'un espace de  
paix, de joie, de sérénité, de bienveillance...

Ce stage est fait pour toi...

## UNE JOURNÉE TYPE

|       |   |
|-------|---|
| 8h30  | Méditation active Osho  |
| 9h30  | Petit déjeuner  |
| 10h30 | Atelier   |
| 12h   | Atelier cuisine<br>ou temps de retour à soi<br>(danse, marche, introspection) |
| 13h30 | Repas et temps libre  |
| 15h30 | Atelier   |
| 18h30 | Atelier cuisine<br>ou temps de retour à soi<br>(danse, marche, introspection) |
| 20h   | Repas   |
| 21h   | Activité du soir  |
| 23h   | Dodo  |

## 4 JOURS AU BORD DE L'ATLANTIQUE

### DATE

du mercredi 2 octobre 2019  
(accueil en journée en fonction de votre  
trajet)

au dimanche 6 octobre 2019 à 18h  
(départ possible le lundi 7 octobre)

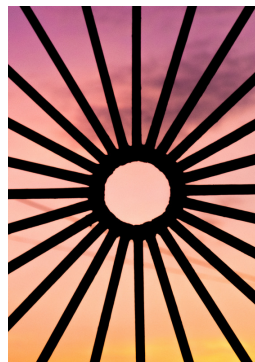
### LIEU

Gîte à Seignosse (France - entre Dax et  
Biarritz)

### PRIX

STAGE 390 €  
prix Early Bird avant le 30 juin : 330 €

+ PENSION COMPLETE 215 €



# QUI SOMMES-NOUS ?



Notre rencontre s'est faite il y a quelques années à un cercle de femmes dans lequel nous partageons encore aujourd'hui des moments profonds, sacrés et joyeux. Naturellement nous est venue l'envie de partager et d'accompagner d'autres femmes sur ce chemin.

## CHRISTELLE COLLEAUX

Mon parcours de vie m'a amené à prendre soin de moi, de mon corps physique, de mon cœur et de mon âme. Ce chemin m'a permis de faire jaillir la vitalité, la joie, l'amour et la bienveillance qui est en moi - comme chez chaque être humain ! Il me tient à cœur aujourd'hui de partager et d'accompagner d'autres femmes sur ce chemin. Je suis Maître Praticienne en PNL, certifiée par l'Institut Ressources, instructrice certifiée de pleine présence avec le programme P.E.A.C.E par l'asbl A.M.E. Je suis formée à l'audit nutritionnel par Taty Lauwers, à l'intuition créatrice, aux fleurs de Bach et suis actuellement en formation en Eco-rituels avec Marianne Grasselli Meier et en astrologie avec Marie Bodson.

## EMILIE LESTAVEL

J'ai été initiée au chemin de reconnexion au féminin par Carmen Enguita, ces rencontres m'ont ouverte à une autre qualité de présence à moi-même, aux autres et au monde plus enracinée, vivante et joyeuse et j'ai maintenant à cœur d'accompagner d'autres femmes sur ce chemin. Je suis coach et trainer coach certifiée par le BAO Elan Vital. Je me forme par ailleurs de manière continue à plusieurs approches centrées sur la personne et son déploiement et suis actuellement en formation de thérapeute en constellations familiales et rituelles.



# CE QU'ELLES EN DISENT...

L'élan de venir jusque dans les Ardennes belges est récompensé par un superbe week-end riche et fort. En 3 jours, Christelle réussit une belle alchimie : j'ai nourri tant mon corps que mon esprit tout en partageant mon expérience avec les autres participantes . Un grand merci. **Nathalie**

Une merveilleuse journée, passée avec des femmes belles et inspirantes dans un espace cosy à souhait avec une énergie à la fois terrienne et solaire et une Emilie Lestavel douce, généreuse et incroyablement resplendissante .. Bref, vivement le prochain atelier !!! **Lamia**

Christelle a le don de vous mettre en confiance. Outre ses connaissances indiscutables en matière d'alimentation, elle crée une ambiance où vous vous sentez chez vous. Son stage est un savoureux mélange d'informations et de pratique, mais également un magnifique cheminement vers le meilleur de vous même. **Anne-Françoise**

Merveilleuse journée de retour et rappel de l'essenti'Elle, dans la joie et la légèreté d'où je repars équipée d'amour et de joie **Danièle**

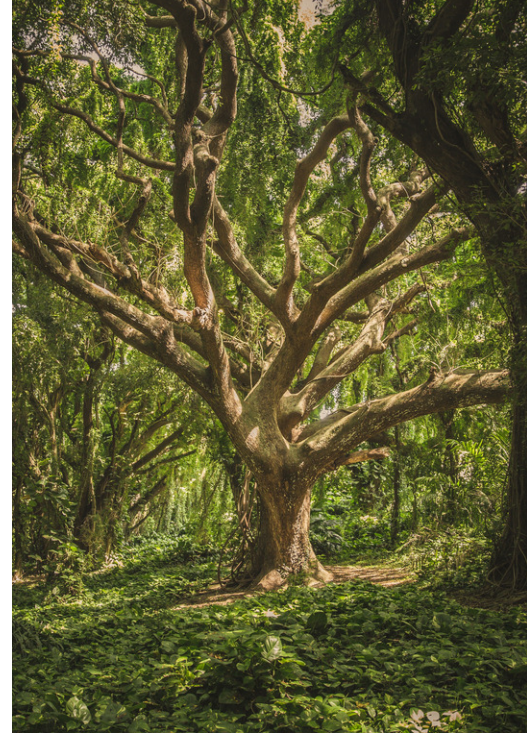
L'endroit est accueillant et calme et propice au lâcher prise. Christelle est à la fois sereine et passionnée. Elle instille un sentiment de confiance et rend vite tout le monde bien à l'aise. Ceci facilite les exercices de développement personnel qui ponctuent le séjour et permet un vrai retour sur soi dans l'intimité et avec le soutien complice des autres participant(e)s et de Christelle, en accompagnatrice dévouée. Quant au contenu didactique sur l'alimentation, Christelle a des conseils pour tous/toutes, peu importe le niveau de connaissance initial, et les travaux pratiques se déroulent dans la bonne humeur et la gourmandise. On a vraiment été traitées « aux petits oignons ». Merci Christelle pour ton approche, ta réelle empathie et tes conseils avisés! **Marion**

Cet atelier permet de rencontrer et partager l'expérience et sagesse d'autres femmes, en plus d'être animé par Emilie qui incarne la bienveillance elle-même. Une superbe journée qui me laissera de beaux souvenirs. **Stéphanie**

Ce stage est un subtil mélange d'une part d'apprentissages et d'expérimentations culinaires pour prendre la voie d'une alimentation plus saine et plus durable à l'aide de conseils précieux et pratiques et d'autre part, une démarche vers soi guidée par des exercices de méditation et de PNL. On en ressort grandi! **Sophie**

J'ai participé à une journée coaching Essenti'Elle, animée par la brillante Emilie. Une journée d'activités et d'ateliers durant laquelle, nous avons la liberté d'explorer puis d'exprimer les sentiments, les émotions qui nous animent spécifiquement en tant que femme ! Emilie nous guide avec une bienveillance et un respect infinis afin de les accueillir, les entendre pour répondre à la question : Que cela signifie t il pour moi ? En bref, un authentique temps de recueillement pour soi. **Lisa**

Une journée riche de belles émotions et énergies. Emilie a su guider notre groupe d'une manière fluide et a réussi à m'aider dans la découverte de mon comportement. Un immense merci **Nao**



## INFOS & INSCRIPTIONS

### CHRISTELLE COLLEAUX

+ 32 473 94 23 52  
info@kalimenterre.be  
kalimenterre.be

### EMILIE LESTAVEL

+32 471 12 93 24  
elestavel@gmail.com  
emilielestavel.com

