



A MARCHIN
MARDI 18 & MERCREDI 19 AOUT 2020

LA BULLE

" Cuisine intuitive
Immunité & Ayurveda "

AVEC
LA DRE NATHALIE GEETHA BABOURAJ
& LA CHEFFE ARABELLE MEIRLAEN

www.doclaluna.com

www.arabelle.be



Arabelle Meirlaen
cuisine intuitive



LE CONCEPT ?



Arabelle Meirlaen

Cheffe étoilée créatrice de la cuisine intuitive
Auteure du livre "Ma cuisine intuitive"



Dre Nathalie Babouraj

Créatrice de l'institut de santé intégrative
et de DocLaLuna
Auteure de "Ma détox Ayurvédique colorée"

Nous sommes deux passionnées de cuisine, de nature, de la vie.
Rencontre en Inde, le pays des mille et une saveurs.
Suite à cette crise mondiale que nous traversons, nous souhaitons vous proposer
un espace pour se régénérer et créer vos rituels santé inspirés de la cuisine
intuitive, de l'ayurveda, en découvrant les trésors de votre immunité.

OBJECTIFS DE LA BULLE

- Découvrir les bases d'une alimentation saine, locale, de saison et gourmande pour nourrir le corps, le cœur et l'âme
- Explorer sa boussole intérieure grâce aux éléments et à l'ayurveda
- Comprendre et développer son immunité et son terrain grâce à la santé intégrative

AU MENU DE LA BULLE ...

J1

J2

7h

Matinée

- Début de la bulle: Accueil des participantes
- Cercle d'ouverture et quiz énergétique
- Eveil sensoriel du corps
yoga + danse + méditation
- Préparation de notre smoothie coloré
- Atelier de cuisine et exploration du feu digestif en ayurveda

- Dégustation sensorielle

Midi

- Sieste méditative

- Balade des éléments dans la nature

- Atelier Elements & Immunité

- Diner détox

Optionnel:

Soirée Ciné: Documentaire

Après-Midi

- Quiz énergétique et rituel détox
- Eveil sensoriel du corps
yoga + danse + méditation
- Préparation de notre smoothie coloré
- Atelier de cuisine « mon bowl immunité » et exploration des chakras

- Dégustation sensorielle

- Sieste méditative

- Atelier Elements et immunité (suite)

- Atelier pharmacie intérieure

- Cercle de gratitude

- **19h : Fin de la bulle**

TARIF: 400 €

Inclus

- La formation des 2 jours avec le contenu pédagogique
(*Fiches des éléments + 5 siestes méditatives en audio*)
- Les repas suivants: 2 petits-déjeuners + les 2 déjeuners végétariens + Le diner détox de mardi

Les mesures de sécurité COVID seront respectées

En cas d'annulation à cause de mesures gouvernementales anti-COVID, vous serez intégralement remboursé.

FICHE D'INSCRIPTION

PRENOM **NOM**

TELEPHONE EMAIL

ADRESSE

AGE

POUR EN SAVOIR PLUS SUR VOUS...

- Comment avez-vous connu la Bulle ?
- Comment avez-vous connu Arabelle ?
- Quel est votre parcours professionnel en quelques lignes ?
- Pratiquez vous le yoga, la méditation ou toute autre approche de thérapie complémentaire ?
- Avez-vous des problèmes de santé ? (Mentale et Physique)
- Nous avons prévu une cuisine de saison, locale, sans lactose et sans gluten. Avez-vous des intolérances/allergies?
- Si vous étiez un plat, lequel seriez-vous ?
- Qu'attendez-vous de cette Bulle ?

OUI, J'EM'INCRIS À LA BULLE

Les 18 & 19 août 2020 à Marchin, Belgique de 400 euros

Sont compris dans le prix:

- La formation
- Les supports pédagogiques (workbook + audios de méditations)
- Les 2 petits-déjeuners smoothies detox
+ les 2 déjeuners
+ le diner détox du 18 au soir

Ne sont pas compris:

- L'hébergement
- Les transports
- Les tapis de yoga. Merci d'apporter le vôtre

CONDITIONS DE REGLEMENT

Après réception de votre fiche d'inscription et votre virement bancaire, l'aventure commence... Vous recevrez un email de confirmation.

- En cas d'annulation de la formation par Arabelle Meirlaen ou DocLaLuna, qui organisent la formation, ou pour cause de mesures gouvernementales, vous serez remboursé de votre réservation.
- En cas d'annulation de votre part, aucun remboursement n'est prévu.
- Le tarif prend en compte la formation, les repas, et pas les hébergements.
- Les formatrices ainsi que les hôtes des lieux s'engagent à fournir un cadre et un accompagnement de qualité aux participants.
- Cette formation est ouverte à toute personne qui souhaite découvrir/approfondir l'art de prendre soin de soi, des autres, et de la planète, en expérimentant les apports de la santé intégrative. Pas besoin d'avoir fait du yoga auparavant.
- Une facture peut vous être délivrée. Merci de le préciser lors de votre inscription, en précisant le libellé.
- Cette formation ne remplace pas le suivi par votre médecin traitant.
- Merci de renvoyer par mail votre fiche signée et de faire le virement de 400 € dès réception du RIB. **Email: nathalie.g.babourajegmail.com**

Je soussigné (PRENOM) (NOM).....

souhaite participer à la Bulle à Marchin les 18 & 19 août 2020.

J'effectue ma réservation par un transfert bancaire du montant dès réception du RIB de DOCLALUNA (En cas d'annulation de ma part je ne serai pas remboursé)

Fait à :, Le

SIGNATURE: