

LA BULLE AYURVEDA * MEDITATION * YOGA

Du 20 au 22 aout 2018
A Marchin, BELGIQUE



SPECIAL CUISINE INTUITIVE Avec la Cheffe étoilée Arabelle Meirlaen

LE CONCEPT ?

Un stage de ressourcement unique en Belgique cet été!

Se régénérer grâce à ses clés de santé et de bien-être

Réveiller son intuition grâce à ses 5 sens

Se reconnecter à sa nature profonde, et à la nature dans un lieu magique

S'alléger et mettre en pratique ses rituels de santé

Découverte de la cuisine intuitive
Finesse, Saveurs et Santé
Tout un art de vivre

Ecoute intuitive
Inspirations colorées
Dégustation multi-sensorielle

Immersion dans la santé intégrative
et l'art de prendre soin de soi
selon l'Ayurveda, le yoga et la méditation

Sérénité, équilibre, alignement
Tête Coeur Corps
Magie des couleurs et des chakras



Arabelle Meirlaen



Nathalie Geetha Babouraj

Ère cheffe étoilée en Belgique, fée positive et sensible,
dotée de petites mains au pouvoir magique : celui de créer,
dans sa cuisine ouverte, une nourriture vivante pour
réaliser une fête des sens!

Ma phrase inspirante:

« Ma cuisine, je l'imagine comme la vie : belle, goûteuse,
croustillante, pleine d'émotions et d'amour... »

- Arabelle

Docteure en médecine @DocLaLuna
Créatrice de l'institut de santé intégrative
Auteure du livre: Ma détox ayurvédique colorée

Au courrier du livre

Ma phrase inspirante:

“ Fais du bien à ton corps pour que ton âme
ait envie d'y rester ”

- Proverbe universel

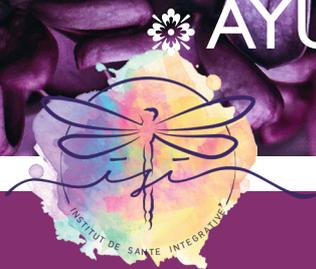
Notre rencontre ? L'Inde sensorielle

Arabelle Meirlaen
cuisine intuitive

LA BULLE

AYURVEDA * MEDITATION * YOGA

Du 20 au 22 août 2018
A Marchin, BELGIQUE



AU MENU DES 3 JOURS ...

* J1: Lundi 20 août/ Atterrissage dans la Bulle

14h: Cocktail fleuri de bienvenue dans le jardin d'Arabelle à Marchin
Cercle d'ouverture, intentions, présentations
Atelier d'éveil sensoriel du corps: les éléments de l'ayurveda
Yoga en mouvement - Respirations - Méditation
18h: Projection du documentaire mon Docteur Indien
World café: "Comment je vois ma santé demain ?"
Apéritif Dinatoire ayurvédique
21h-22h: Séance de yoga du sommeil



* J2: Mardi 21 août/ Ancrer ses racines

7h: Rituel de détox matinale, séance de yoga et de méditation sur l'ancrage
Dégustation du smoothie rouge "Mes racines", et quiz énergétique
10h: Atelier cuisine intuitive avec Arabelle et Nathalie
13h: Dégustation sensorielle, et partage d'un haïku gourmand
14h30: Sieste méditative
16h: La nutrition intelligente, le yoga et la méditation selon l'ayurveda
19h: Dîner et méditation sous les étoiles



* J3: Mercredi 22 août/ Eveiller sa créativité

6h: Rituel de détox matinale, séance de yoga et de méditation sur la créativité
Dégustation du smoothie orange "Ma créativité", et quiz énergétique
10h: Atelier cuisine intuitive avec Arabelle et Nathalie
13h: Dégustation sensorielle, et partage d'un haïku gourmand
14h30: Sieste méditative
16h: Stimuler sa pharmacie intérieure, rituel d'auto-massages,
Atelier "Jardin des sens"
Cercle de méditation sur la gratitude
19h: Fin du stage



Témoignage d'une bulleuse:

"Une bulle toute en douceur pour s'évader dans la nature, s'éveiller à ses 5 sens, et à sa santé." - Isabelle

OBJECTIFS DE CETTE BULLE

- * Comprendre les différentes temporalités du vivant, dans ce monde digital, et leurs impacts sur notre santé
- * Expérimenter et créer ses rituels sensoriels inspirés de l'ayurveda, du yoga et de la méditation
- * S'offrir un espace de ressourcement créatif avec un break digital dans la nature
- * Explorer ses talents, son intuition et enrichir sa pratique professionnelle

POUR QUI ?

- * Vous vous devenir l'artiste de votre santé ?
- * Vous souhaitez développer votre intuition dans votre métier ?
- * Vous ne savez pas pourquoi, mais vous êtes intrigué par cette bulle ?

C'EST COMBIEN ?

490 euros les 2,5 jours

Sont compris: les cours avec Nathalie et Arabelle, les 2 petit-déj, les 2 déj et les 2 diners détox.

Ne sont pas compris l'hébergement.

L'AYURVEDA? C'EST ...

- * Une sagesse du vivant
- * Un art de vivre venu de l'Inde
- * Comment être en harmonie entre son monde extérieur et son monde intérieur.
En passant par ses 5 sens.
- * Se reconnecter à sa boussole intérieure avec douceur, amour et joie.
- * Votre part de magie !

Vous êtes intéressé ? Ecrivez-nous !

nathalie.g.babouraj@gmail.com

www.institutdesanteintegrative.com