

Retour à Soi

ÎLE MAURICE

Des vacances pour se ressourcer et avancer en douceur

Pendant vos vacances à l'île Maurice, profitez d'un accompagnement individuel pour ralentir, mieux comprendre vos émotions, relâcher les tensions et repartir avec des ressources concrètes.

Apaiser le stress

Retrouver calme et sérénité

Accueillir ses émotions

Mieux se comprendre et se libérer

Se reconnecter à soi

Prendre du temps pour l'essentiel

Retrouver de la clarté

Avancer avec plus de confiance

Accompagnement individuel dans le nord de Maurice



Deux parcours pour vous accompagner

Deux rythmes, une même intention :
vivre une expérience profonde et ressourçante
au cœur de l'île Maurice.

Prendre soin de soi au cœur d'un cadre exceptionnel.

Parenthèse à Soi

10 jours – 4 séances individuelles

Pour ralentir, mieux comprendre vos réactions émotionnelles et découvrir de nouvelles façons de retrouver votre équilibre.

490 €

environ 6 à 7 h d'accompagnement

- Ralentir
- Se recentrer
- Mieux se comprendre
- Retrouver son équilibre

Immersion à Soi

15 jours – 5 ou 6 séances individuelles

Pour approfondir la compréhension de vos émotions, explorer vos automatismes et expérimenter des changements durables dans votre quotidien.

590 € (5 séances) | **690 €** (6 séances)

environ 8 à 11 h d'accompagnement

- Comprendre en profondeur
- Expérimenter de nouvelles façons d'être
- Retrouver de l'élan
- Des changements durables

Calendrier indicatif

Voici un exemple de déroulé pour chaque parcours. Ce calendrier peut être adapté selon vos besoins.

Parenthèse à Soi

10 jours – 4 séances

J1	Votre arrivée
J2	Découverte de l'île ou repos
J3	Séance 1
J4	Temps libre
J5	Séance 2
J6	Journée libre et intégration
J7	Séance 3
J8	Temps pour soi
J9	Séance 4
J10	Départ

Immersion à Soi

15 jours – 5 ou 6 séances

J1	Votre arrivée
J2	Repos, installation, premières découvertes
J3	Séance 1
J4	Journée libre
J5	Séance 2
J6	Temps libre et intégration
J7	Découverte ou repos
J8	Séance 3
J9	Journée libre
J10	Séance 4
J11	Temps pour soi
J12	Découverte de l'île ou détente
J13	Séance 5
J14	Séance 6 ou bilan selon la formule
J15	Départ

Un accompagnement construit avant, pendant et après le voyage

Avant votre voyage
questionnaire personnalisé et entretien en visio

Pendant votre séjour
séances individuelles et exercices à expérimenter entre les séances

Après votre retour
une séance de suivi en visio et des ressources personnalisées

Tout cet accompagnement est inclus dans le tarif de votre parcours.



Informations pratiques

ÎLE MAURICE

Un cadre idéal pour prendre soin de soi et avancer en douceur.

Les séances

Les séances ont lieu dans le nord de l'île Maurice, dans mon cabinet à Bain-Bœuf, dans un cadre calme et chaleureux.



Où loger ?

Pour profiter pleinement de votre accompagnement, il est préférable de séjourner dans le nord de l'île : Bain-Bœuf, Cap Malheureux, Grand Baie, Pereybère, Mont Choisy ou Trou-aux-Biches.

Avant et après votre séjour

Avant le départ : questionnaire préparatoire et entretien en visio.

Après le retour : rendez-vous de suivi en visio pour prolonger les bénéfices de l'accompagnement.

Ce qui est inclus

Séances individuelles personnalisées • accompagnement émotionnel • sophro-relaxation • pratiques corporelles • shiatsu lorsque pertinent.

Contact

bluecapcoaching@gmail.com
+230 59000913



Nathalie Le Quemener

Coach certifiée • Praticienne sophro-relaxologue