

2 jours pour prendre soin de son couple, se reconnecter à soi et à son partenaire, se (re)découvrir, dans une belle nature au calme, en Bourgogne

Qui n'a jamais rêvé de prendre quelques jours rien que pour son couple ?
Une crise, un passage difficile ou tout simplement l'envie de se retrouver loin de son quotidien.

Le Hameau de Lalande vous offre une opportunité unique de ressourcement et peut-être même de reconstruction en vous ouvrant ses portes pour vous permettre de vous ressourcer, dans le silence des vieilles pierres et le contact avec la nature. Un lieu propice à la connexion à soi et à l'autre. Loin du tumulte, ce week-end vous invite à une parenthèse de douceur.



2 jours et 2 nuits d'hébergement au Hameau de Lalande en Bourgogne. A 170 Kms de Paris, Vieille bâtisse Poyaudine pleine de charme, du début du 19e siècle, ouverte sur une nature vallonnée et boisée. L'environnement immédiat permet de jolies randonnées et des balades en vélo.

Au programme : relaxation, méditation amoureuse, diagnostic relationnel et émotionnel, exercices pour améliorer sa communication, sophro-sexo, rituels, apprendre à masser son partenaire selon une technique lente et sensuelle, art thérapie et sexothérapie ... poser les mots pour éviter les maux, mais aussi farnienté, balades à pied ou à vélo...

Un entretien préalable est nécessaire afin de préciser le contexte de l'accompagnement souhaité.

Un exercice d'évaluation de la vie de couple par chacun des partenaires peut être proposé en amont des 2 jours, ce qui permet d'adapter l'accompagnement aux problématiques repérées : se détendre, se retrouver, communiquer, entrer en relation, accepter ses émotions, évoquer sa sexualité, ses difficultés, ses envies...

Chaque jour, plusieurs heures sont consacrées pour accompagner le couple dans sa journée.

En complément, la possibilité est également offerte de bénéficier de massage de bien-être en supplément. Pour faciliter une immersion complète dans le retour à soi et à son couple, possibilité de manger sur place.

Tarif 370 euros/couple, comprenant :

- 2 nuitées (chambre avec SDB-WC privé) avec petit déjeuner bio, 75 euros la nuit soit 150 euros, pause tisane et douceurs
- Accompagnement du couple, 220 euros

Prestations à la carte en supplément

- Massage de bien-être : 45 euros/45 minutes (kobido, réflexologie plantaire thaï, corps californien suédois)
- Location vélos vintage : 10 euros le vélo (week-end)

Nous n'accueillons qu'un seul couple à la fois.



Anouk Tabet

Coach/Psycho-praticienne en relations amoureuses et conjugales/
sexothérapeute/sophrologue/ praticienne en massage bien être
Femmes et couples.

www.anouktabet.com /Tél 06 89 17 55 30/tabetanouk@gmail.com