



HYPNOSE & THÉRAPIES ALTERNATIVES

“Votre retraite hypnotique au cœur de la nature”

5 jours, à Minorque, aux îles Baléares



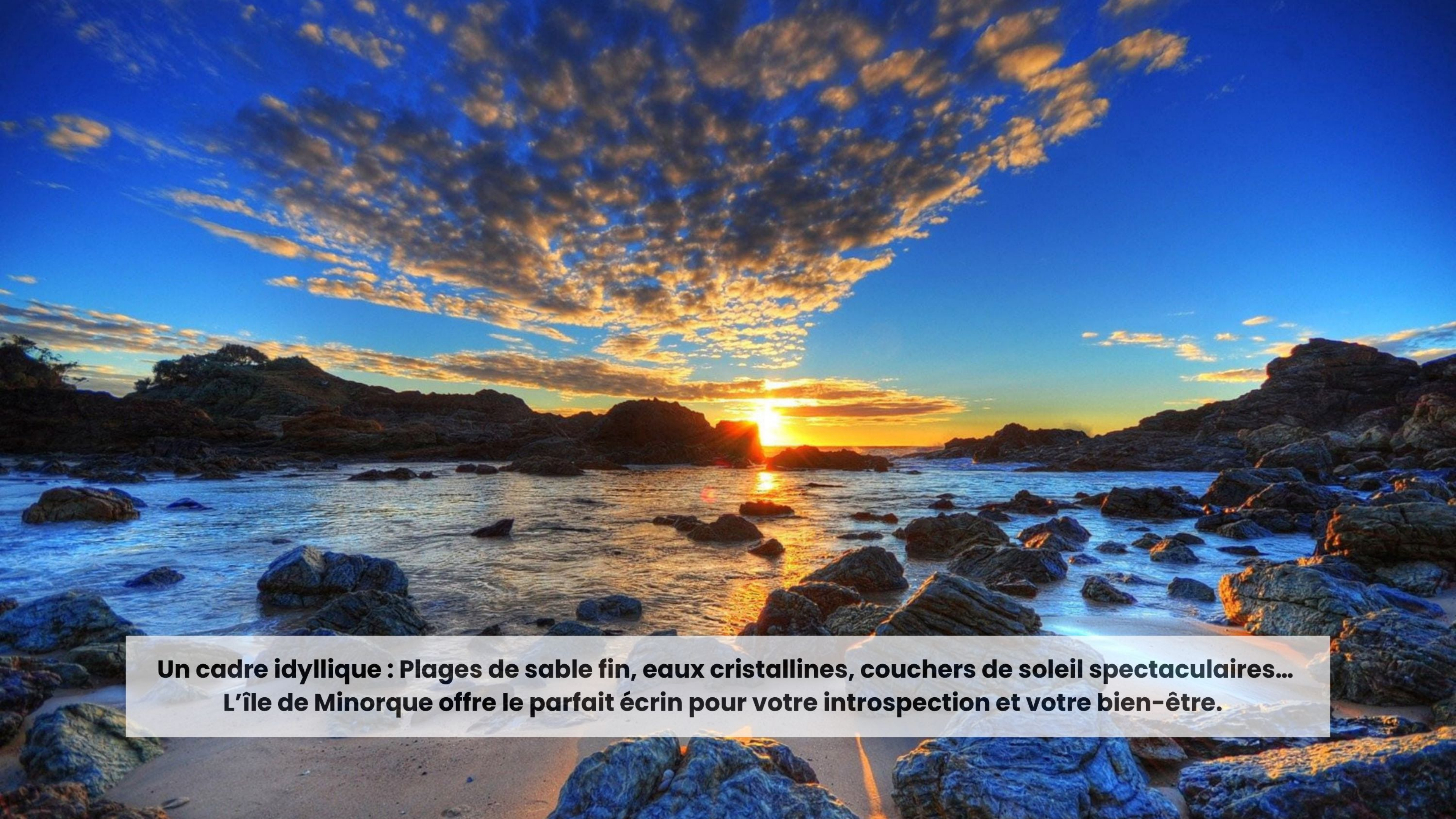
MINORQUE, L'ÎLE DU CALME ...

Située dans la mer **Méditerranée**, à quelques encablures de **Majorque** et **Ibiza**, l'île de **Minorque**, est un **paradis terrestre**, où la nature est dans son état le plus pur et le plus harmonieux. Déclarée "**Réserve mondiale de la biosphère**" par l'**Unesco**, et "**Réserve Starlight**" pour la qualité de l'air et la visibilité de la **voûte céleste**, cette île pleine de charme est la plus "**nature**" de l'**archipel des Baléares**.

Dans ce paradis préservé, le temps semble s'arrêter et le rythme de la vie ralentit, permettant de savourer chaque instant, chaque rayon de soleil, chaque vague qui atteint doucement le rivage, **en toute sérénité**.

Un cadre enchanteur pour votre séjour hypnotique : Imaginez-vous au cœur de la nature, entouré de paysages apaisants et d'une atmosphère bienveillante.

Reconnectez avec vous-même : Libérez votre esprit des tensions du quotidien grâce à des sessions d'hypnose guidée par des experts certifiés. Tout est pensé pour que vous vous sentiez en harmonie avec votre environnement.



**Un cadre idyllique : Plages de sable fin, eaux cristallines, couchers de soleil spectaculaires...
L'île de Minorque offre le parfait écrin pour votre introspection et votre bien-être.**



LES BIENFAITS DE L'HYPNOSE EN PLEIN AIR

Dans un monde où le stress et l'agitation dominant souvent nos vies, il est essentiel de retrouver l'harmonie en se reconnectant avec la nature et notre propre essence.

Et si vous vous donniez **un temps de réflexion** pour vous **recentrer sur vous-même** et envisager **le reste de votre vie avec sérénité** ?

Plongez au cœur des paysages enchanteurs de Minorque et offrez-vous une pause unique alliant **relaxation, transformation et bien-être**. Libérez votre esprit, renouez avec votre potentiel et repartez transformé.

Bienvenue dans l'univers de l'hypnose en plein air, où chaque respiration devient **une invitation à l'épanouissement et à la guérison**.





THÉRAPIES ALTERNATIVES

En **complément de l'hypnose**, nous proposons une palette d'activités pour **harmoniser corps et esprit** :

- **Méditations** : Pour prendre du recul sur votre vie.
- **Reiki** : Equilibrez vos énergies pour vous apaiser.
- **Yoga** : Détendez votre corps pour plus de sérénité.
- **Qi Gong** : Rééquilibrez votre corps dans la douceur.
- **Art-thérapie** : Libérez votre expression artistique.
- **Naturopathie** : Renforcez votre énergie vitale avec des produits sains et naturels.
- **Sonothérapie** : Réduisez vos tensions, grâce aux vibrations sonores.
- **Chamanisme** : Retrouvez la magie de la vie et le sens que l'on peut lui donner.

Découvrez un programme sur mesure, alternant hypnoses, thérapies alternatives et temps libre pour se reconnecter et explorer cette île magnifique.

HYPNOSE ELMANIENNE ET ERICKSONIENNE

GESTION DU STRESS

Apaisez votre esprit, en vous connectant à la nature.

RENFORCEMENT DE LA CONFIANCE

Explorez vos ressources et vos forces intérieures.

LIBÉRATIONS DES BLOCAGES ÉMOTIONNELS

Un processus naturel de guérison et de lâcher-prise.

CONNEXION À SOI ET À LA NATURE

Des expériences sensorielles uniques, dans des lieux magiques.

CRÉATIVITÉ ET INSPIRATION

Réveillez votre potentiel créatif, inspiré par la nature.

AMÉLIORATION DU SOMMEIL

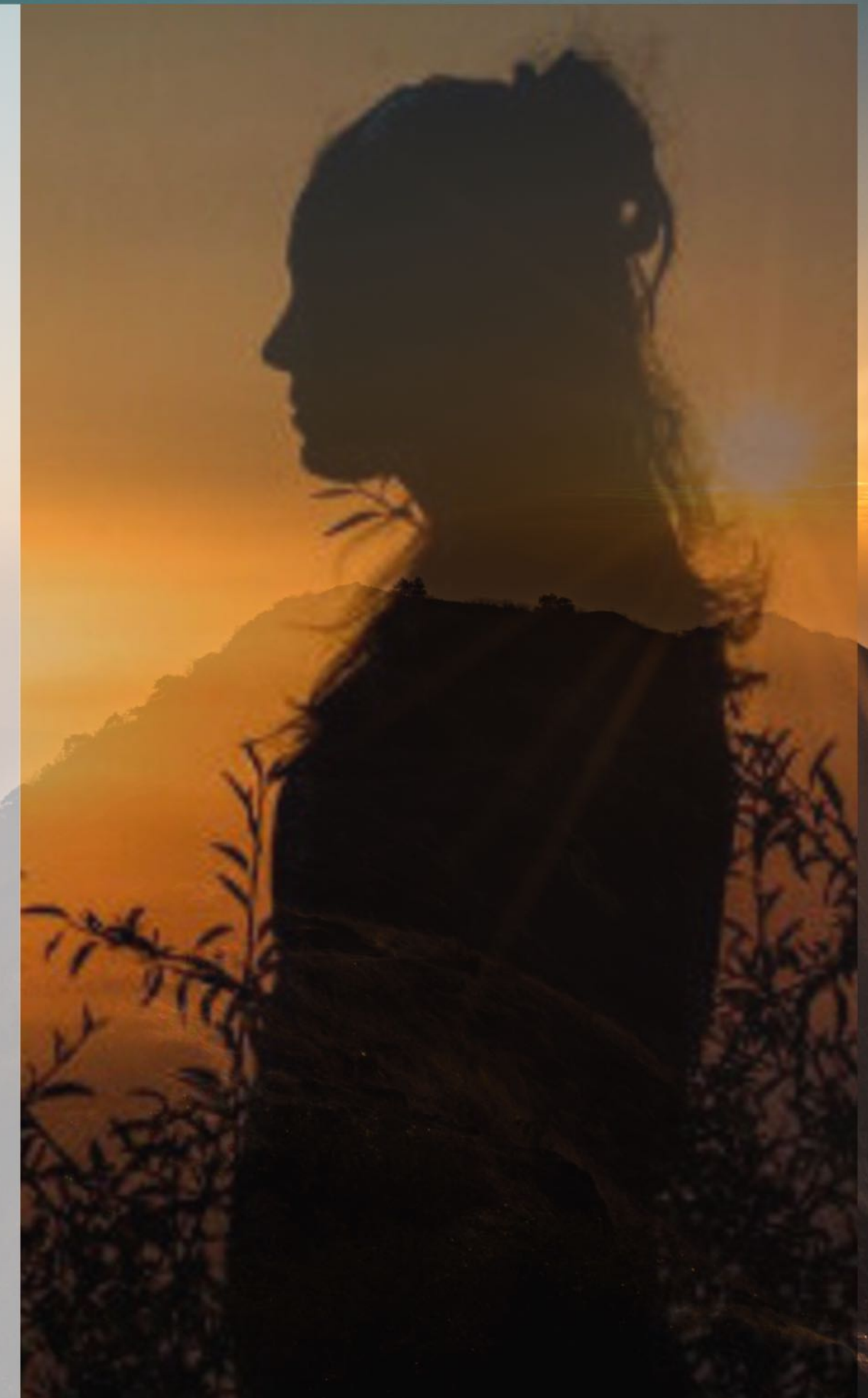
Retrouvez un sommeil réparateur, grâce au calme environnant.

REGRESSION VIE ANTÉRIEURE

Une plongée au-delà du temps, pour transcender sa vie actuelle.

VISION ET OBJECTIF DE VIE

Clarifiez vos aspirations profondes, en méditant face à l'horizon.



MINORQUE, ÎLE PRÉHISTORIQUE

Minorque est le berceau de la **culture Talayotique**, culture née à Majorque et à Minorque à la fin du **2ème millénaire avant JC**, qui a laissé d'importantes traces de son passage aux îles Baléares.

Son nom vient des **Talayots**, tours de guet qui sont devenues la **construction la plus symbolique** de cette période historique.

Minorque est aussi une **île de mystères** et de **trésors cachés**, avec ses **vestiges préhistoriques**, gardiens d'un passé lointain et énigmatique, **propice au chamanisme** et aux **rituels ancestraux**.



PROGRAMME 5 JOURS / 4 NUITS *

JOUR 1 : VILLA TORAIXA

16H : ARRIVÉE DES PARTICIPANTS ET INSTALLATIONS
17H : PRÉSENTATION DU SÉJOUR ET DES INTERVENANTS
18H À 19H : HYPNOSE BIEN ÊTRE ET CONFIANCE EN SOI
19H30 : DINER SAIN VÉGÉTARIEN
SOIR : RENCONTRES ET HYPNOSE SOMMEIL

JOUR 2 : CALA ESTEVE – BINISSAIDA - ES CASTELL

9H – 10H30 : HYPNOSE POUR L'ÉVEIL DES 5 SENS
10H30 - 12H : NATUROPATHIE
12H : DÉJEUNER SAIN ET VÉGÉTARIEN
12H-16H : VISITE OLIVERAIE OU FERME BIO
16H-18H : THÉRAPIE ALTERNATIVE EN BORD DE MER
18H-19H : HYPNOSE RÉGRESSIVE SUR SITE TALAYOTIQUE
19H30 : DINER SAIN ET VÉGÉTARIEN PRÈS DU PORT

JOUR 3 : SA MESQUIDA – MAHON – FAVARITX

9H – 10H30 : HYPNOSE CONNEXION À LA NATURE
10H30 – 11H30 : MÉDITATION GUIDÉE SUR LA PLAGE
12H : DÉJEUNER SAIN VÉGÉTARIEN À MAHON

13H – 17H30 : VISITE MAHON ET PHARE FAVARITX
17H30 – 19H00 : HYPNOSE CREATIVE
19H30 : DINER SAIN VÉGÉTARIEN.
SOIR : AUTO HYPNOSE

JOUR 4 : CIUTADELLA – LITHICA

9H – 10H30 : HYPNOSE LIBÉRATION BLOCAGES
10H30 - 12H : DÉPART POUR CIUTADELLA
12H : DÉJEUNER SAIN VEGETARIEN
13H – 17H30 : VISITE CIUTADELLA ET ENVIRONS
17H30 – 19H : SONOTHÉRAPIE À LITHICA
19H30 : DINER SAIN SUR SITE TALAYOTIQUE
SOIR : HYPNOSE VISION SOUS LES ÉTOILES
21H : RETOUR À LA VILLA TORAIXA

JOUR 5 : VILLA TORAIXA

9H – 11H30 : EXPRESSION ART-THÉRAPIE
11H30 : BRUNCH SAIN ET VÉGÉTARIEN
14H : CLÔTURE ET PARTAGES
15H : DÉPART DES PARTICIPANTS

****Programme fourni à titre d'exemple, qui peut être soumis à des modifications.***



L'HÉBERGEMENT À LA VILLA TORAIXA

La villa Toraïxa, véritable “finca” minorquine de **150 ans**, entièrement rénovée pour héberger des groupes de **10 personnes**, offre un confort convivial et authentique, idéal pour votre retraite d'hypnose.

Profitez de **moments de détente** dans sa **piscine rafraîchissante** ou dans son **jardin pittoresque**.

Au coeur de la nature Minorquine, cette grande villa est un lieu de calme et de partage, où les liens se tissent et les souvenirs s'épanouissent.



LES CHAMBRES DE LA VILLA TORAIXA : LITS SIMPLES OU DOUBLES

**Dotée de chambres doubles ou partagées,
chaque espace respire la tranquillité et l'authenticité.**



SUITE POUR COUPLE

Lit double avec
salle de bain privée et
terrasse avec vue sur
le jardin et la piscine.



CHAMBRE SIMPLE

Un lit double avec
salle de bain partagée
ou un lit double avec
salle de bain privée.



CHAMBRE TRIPLE

Trois lits simple avec
salle de bain partagée
ou trois lits simple avec
salle de bain privée.



CHAMBRE DOUBLE

Deux lits double avec
salle de bain partagée
ou deux lits double avec
salle de bain privée.



LES REPAS VÉGÉTARIENS

Healthy Food et légumes BIO locaux

Dégustez une cuisine équilibrée lors de votre séjour d'hypnose, imprégnée des principes du Yoga et de l'Ayurveda.

Chaque **repas végétarien** sera méticuleusement préparé pour nourrir **votre corps et votre esprit** sainement, en utilisant des **ingrédients locaux BIO**, pour stimuler votre **bien-être intérieur**.

Partagez vos talents culinaires :

Pourquoi ne pas faire découvrir au groupe vos propres recettes "healthy" ?
Donnez-nous votre liste d'ingrédients et nous nous occuperons des achats.

La Villa Toraïxa dispose de deux grandes cuisines bien équipées.

Nos thérapeutes expérimentés guident chaque sessions avec expertise et bienveillance, **NOTRE ÉQUIPE** vous inspirant à explorer votre **plein potentiel** lors de ce **séjour hypnotique**. **Que vous soyez novice ou initié, notre équipe adapte les techniques pour répondre à vos besoins.**



François Demanche

Hypnothérapeute Omni
Elmanien et Ericksonien.
Logothérapeute, PNL et
thérapies alternatives.



Marta Hegyaljai Python

Instructrice certifiée NGH
et Business Coach.
Psychothérapeute et
hypnothérapeute Omni.



Marta Sabaté Rovira

Instrutrice en thérapies
alternatives à Minorque.
Professeure d'Ayurveda,
Reiki et chants Mantras.



Kaori Ishihara

Instrutrice sonothérapie
avec des bols tibétains.
Expression Art-thérapie.
Chamanisme.

VOTRE OBJECTIF : UN CHANGEMENT PROFOND

Rejoignez-nous pour cette retraite unique d'hypnose en pleine nature.

Laissez-vous guider vers une transformation profonde...

L'île de Minorque vous attend !

TIME
FOR
CHANGE

Reconnectez avec votre **moi profond** et repartez avec un **esprit léger**, prêt à affronter le monde avec **sérénité**.

Contactez-nous maintenant et réservez votre séjour dès aujourd'hui !

Les places sont limitées pour garantir une expérience intime et personnalisée.



0033 621 710 289



HYPNOESIS75018@GMAIL.COM