

Programme de Bien-être à Sharabi Village (Ndjolé)

Thème : Bien-être et Développement Personnel

Lieu : Sharabi Village

Durée : 3 jours

Objectif : Se ressourcer, se reconnecter à soi-même et développer son potentiel personnel.



Programme de Bien-être à Sharabi Village (Ndjolé)

Thème : Bien-être et Développement Personnel

Le programme des trois jours de bien-être à Sharabi Village vise à offrir une expérience immersive et ressourçante, combinant détente, reconnexion avec soi-même et développement personnel.

À travers des activités variées, les participants pourront libérer leur esprit, revitaliser leur corps et renforcer leur bien-être intérieur.

L'accent sera mis sur un **atelier de développement personnel**, dont les objectifs sont les suivants :

1. Reconnexion avec soi-même
2. Gestion du stress et des émotions
3. Développement de la confiance en soi et de la motivation
Création d'un plan d'action personnel

Ces trois jours à Sharabi Village seront l'occasion de se ressourcer dans un environnement apaisant, tout en amorçant un processus de transformation personnelle, guidé par des experts du bien-être et du développement personnel.



Programme de Bien-être à Sharabi Village (Ndjolé)

Thème : Bien-être et Développement Personnel



Jour 1 : Détente et Introduction au Bien-être

Matin : Accueil et installation

- 09h00 - 10h30 : Accueil des participants et installation dans les chambres.
- 10h30 - 11h00 : Présentation du programme et introduction aux principes du bien-être et de la pleine conscience.
- 11h00 - 12h30 : **Séance de yoga doux et méditation guidée** pour relâcher les tensions et se préparer à un voyage intérieur.

Déjeuner : 12h30 - 14h00

- Repas sain et équilibré avec des produits locaux.

Après-midi : Détente en pleine nature

- 14h00 - 16h00 : **Balade méditative** dans la nature environnante, avec des exercices de respiration consciente.
- 16h00 - 17h30 : Moment de détente au bord du lac : baignade, relaxation ou lecture au choix des participants.

Soirée : Connexion à soi

- 18h30 - 19h30 : Dîner léger.
- 20h00 - 21h00 : **Cercle de partage et d'intentions** autour du feu de camp, pour créer un espace de confiance et d'échange.

Programme de Bien-être à Sharabi Village (Ndjolé)

Thème : Bien-être et Développement Personnel

Jour 2 : Atelier de Développement Personnel

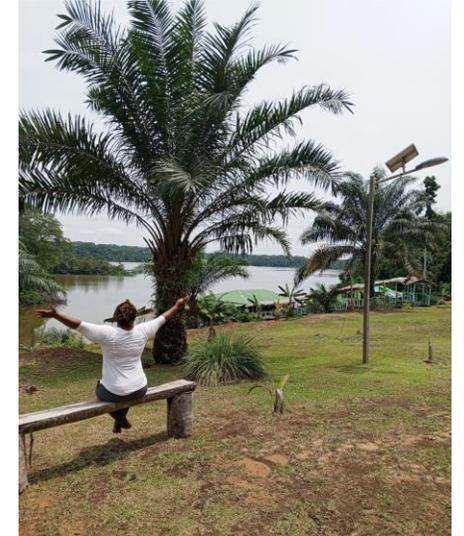
Matin : Éveil corporel et méditation

- 07h30 - 08h30 : **Séance de réveil corporel** avec des étirements et exercices de respiration.
- 08h30 - 09h30 : Petit déjeuner nutritif.

Atelier de Développement Personnel : Libérer son potentiel intérieur

- 09h30 - 12h30 :
- Introduction au développement personnel : Qu'est-ce que cela implique ?
- Exercice 1 : Exploration des croyances limitantes : Identifier les croyances qui freinent l'épanouissement personnel.
- Exercice 2 : Affirmations positives et visualisation : Techniques pour reprogrammer le mental et instaurer la confiance en soi.
- Exercice 3 : Fixer ses objectifs de vie : Ateliers interactifs pour clarifier ses aspirations et poser des intentions concrètes.

Déjeuner : 12h30 - 14h00



Programme de Bien-être à Sharabi Village (Ndjolé)

Thème : Bien-être et Développement Personnel

Jour 2 : Atelier de Développement Personnel

Après-midi : Applications pratiques et coaching individuel

- 14h00 - 16h00 :
 - **Coaching individuel ou en petits groupes** avec un coach certifié pour un accompagnement personnalisé dans la mise en œuvre des outils de développement personnel.
 - Pratiques de gestion du stress et de l'anxiété : **exercices de relaxation** et introduction à la pleine conscience.
- 16h00 - 17h30 : Temps libre pour se reposer ou profiter des installations du village.

Soirée : Se reconnecter à ses passions

- 18h30 - 19h30 : Dîner convivial avec des discussions autour des passions personnelles.
- 20h00 - 21h00 : Atelier d'expression créative : Dessin, écriture ou danse pour s'exprimer librement.



Programme de Bien-être à Sharabi Village (Ndjolé)

Thème : Bien-être et Développement Personnel

Jour 3 : Renforcement et Intégration

Matin : Yoga dynamique et préparation mentale

- 07h30 - 08h30 : **Séance de yoga dynamique** pour renforcer le corps et l'esprit.
- 08h30 - 09h30 : Petit déjeuner énergisant.

Atelier d'intégration des apprentissages

- 09h30 - 11h00 : **Atelier sur la gestion des émotions** et comment ancrer les outils acquis dans la vie quotidienne.
- 11h00 - 12h30 : **Exercice de clôture** : Créer un plan d'action pour poursuivre son développement personnel après le séjour.

Déjeuner : 12h30 - 14h00

- Dernier repas partagé avec des échanges sur les expériences vécues durant le séjour.

Après-midi : Détente et départ

- 14h00 - 15h00 : Moment libre pour profiter des installations du village ou se balader une dernière fois dans la nature.

15h30 : Départ des participants.



Programme de Bien-être à Sharabi Village (Ndjolé)



Découvrez Sharabi, où l'harmonie entre travail et détente prend tout son sens, offrant un havre de bien-être pour cultiver l'équilibre parfait entre vie professionnelle et personnelle.

Week End du Bien Être



Professeur de Yoga : ANANDA NANG EKO
Capitaine & Life Coach, Psychothérapeute, Thérapeute-Energéticien : ABDELMONEM K.AANICHE

Pour plus d'informations Page FB : Sharabi Village
Téléphone : 241 77 78 87 97/241 62 26 89 96
Email : kamraygabon@gmail.com
Email : sharabivillagesnail.com

