



Prendre soin d'eux, c'est prendre soin de soi

1. Les retrouvailles

La Poumerole.
Les retrouvailles
pour ce deuxième
épisode Rejoice.

« Incroyable, rien que mon inscription à Rejoice, c'est l'équivalent d'une année d'aide de l'association pour un enfant ! »

« On a hâte de voir ce que nous réserve ce nouveau séjour ! »



2. Première respiration

Première respiration.
Direction le lac et
la forêt pour un
pique-nique... et
une baignade.



3. L'expérience avec Iker Aguirre

Iker nous entraîne dans une expérience autour des champs vibratoires et de notre relation à ce qui nous entoure.

« Des découvertes incroyables... On se croirait dans Star Wars ! »

« Et en même temps, ça me donne de vrais outils pour faire face aux difficultés du quotidien. »



4. Après l'expérimentation, place à la convivialité...

avec une invitée surprise :
Nora Durand, compositrice,
musicienne et chanteuse.



« On nous avait dit que ta musique et ta voix étaient envoûtantes... »

Nora :
« Mon chant s'inspire de mes nombreux voyages. Quand je chante, c'est d'abord une énergie qui vient du cœur. »

« On a hâte de te découvrir ! »





Prendre soin d'eux,
c'est prendre soin de soi

5. Conférence : Agnes Sartout

« Comprendre
son organisme
pour faire les bons
choix... Le sucre
est partout ! »

« Incroyable...
le sucre est plus
addictif que la
cocaïne ! »



6. Préparation d'un repas riche en énergie et faible en sucre

Deux équipes, un défi :
un duel culinaire sans compromis...
et sans sucre !



7. Place à la dégustation

« Au quotidien :
beaucoup de nourriture...
pour finalement peu
d'énergie ! »

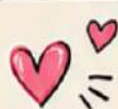
« Ici, c'est l'inverse :
beaucoup d'énergie dans
une petite quantité ! »

« Et avec ça,
pas de fringale
dans la journée ! »



8. Atelier forêt : la nature plus grande que Soi

Pour ce dernier atelier, Iker Aguirre nous reconnecte à notre environnement. Une expérience au cœur de la nature, dont les enseignements résonnent jusque dans les scènes les plus ordinaires de notre quotidien.



Le soutien financier du séjour permet de contribuer aux travaux d'accès pour les enfants de l'école B.I.A. au Népal, l'un des établissements soutenu pour **Rejoice**

