



**POMOSHTITSA** (BULGARIE)

**PROGRAMME LADIES**

**Retraite yoga, nature et bien-être**

13 > 17 SEPTEMBRE 2018

Après ces superbes journées vous serez à nouveau super motivées et pleines d'énergie pour aborder votre vie et votre travail.

Elles vous apporteront puissance, (re)connaissance et conscience.

Laissez-vous séduire par ce programme plein de surprises !!

### Programme jour 1

- 16h départ de l'Aéroport et arrivée à Varna 19h55 en Bulgarie.
- Départ en minibus direction **Pomoshitsa** (Prise des chambres, Détente)
- (Optionnel) Session de Yoga / Dîner chez Lynda & Graham

### Programme jour 2

- Réveil en douceur et petit déjeuner
- (Optionnel) Session de Yoga
- **Sessions : Le plafond de verre & Leadership et capital sympathie peuvent faire bon ménage**
- Lunch chez Lynda & Graham puis détente, balades, lecture, piscine, un moment pour soi...
- (Optionnel) Session de Yoga / Dîner chez Lynda & Graham

### Programme jour 3

- Réveil en douceur et petit déjeuner
- (Optionnel) Session de Yoga
- **Session : Le leadership au féminin ne se concentre pas que sur des milieux privilégiés & Finissons-en avec la verticalité**
- Visite de l'église rupestre d'Ivanovo
- Lunch / (Optionnel) Session de Yoga
- Dîner au bord de la piscine : Bien-être sous le ciel étoilé

### Programme jour 4

- Réveil en douceur et petit déjeuner
- (Optionnel) Session de Yoga
- **Session : Le manque de confiance n'est pas une maladie incurable**
- Lunch chez Graham & Lynda puis détente, un moment pour soi... et préparation de notre dîner
- (Optionnel) Session de Yoga puis soirée Dame Blanche : toutes habillées en blanc

### Programme jour 5

- Réveil en douceur et petit déjeuner
- (Optionnel) Session de Yoga
- **Session : Prévoir... mais pas trop**
- « Grand » Lunch à Varna et visite de la ville
- Départ pour l'aéroport... et arrivée 22h45 à l'aéroport de Charleroi

**Prix : 1.150,00€ hors TVA**

**Inclusive** : transport en mini-bus vers Pomoshitsa, visites, formation, logement, activités (surprises), petits déjeuners-déjeuners-dîners et les en-cas, sessions de yoga, ...

**Exclusif** billets avion.

Nous pouvons vous proposer un service de conciergerie si vous voulez nous confier la réservation de votre vol

***Nous espérons pouvoir vous accueillir bientôt dans ce petit paradis !!!***