



BE WELL SOCIETY & CULTURE VITALE

Atelier en bien-être et santé préventive (Groupe 15 personnes max.)

Un atelier pour transmettre les clés du bien-être et de la santé préventive, de manière ludique et bienveillante, en alliant théorie et conseils pratiques.

Thématiques abordées : sensibiliser à une meilleure alimentation (lien avéré avec l'équilibre émotionnel, hormonal et cognitif), gestion du stress et du sommeil, optimisation immunitaire, detox, aroma-phytothérapie...).

- **Durée :** 1h30/ 2h.
- **Prix :** 500 € l'atelier.
- **Matériel requis sur place :** grande pièce avec capacité à accueillir 15 personnes assises. Une table avec projecteur compatible Mac Apple.



Bains Sonores (Groupe 15 personnes max.)

Une séance de relaxation profonde, en position allongée, qui se pratique avec des bols tibétains et des bols de cristal alchimique posés au sol. Ces bols chantants peuvent être associés à des gongs, des cymbales, des koshis et des diapasons pour créer un véritable concert aux harmoniques subtiles.

Cette pratique ancienne originaire du Tibet et de l'Extrême-Orient permet d'entrer dans un état méditatif, allant même jusqu'à un état modifié de conscience. Les vibrations émises entrent en résonance avec chaque cellule du corps. Notre corps étant constitué à 70% d'eau, les ondes se propagent et ré-harmonisent nos différents systèmes organiques, émotionnels et énergétiques. Les nœuds, qui se sont cristallisés dans le corps et l'aura, se dénouent ainsi par vagues successives. De plus, les sons vibratoires agissent sur l'oreille interne, reliée au cerveau, et créent des ondes cérébrales qui nous font basculer en mode thêta, mode de profonde relaxation.

Bienfaits : ce soin aide à libérer les tensions, les blocages émotionnels et les douleurs physiques, à réguler le rythme cardiaque, à faciliter la digestion, à calmer le mental, à diminuer le stress et à améliorer le sommeil.

- **Durée :** 1h30/ 2h.
- **Prix :** 500 € l'atelier.
- **Matériel requis sur place :** grande pièce avec capacité d'accueillir 15 personnes allongées. 16 Tapis de yoga + 16 couvertures + 16 coussins.





Cérémonie des Cinq Sens (Groupe 15 personnes max.)

Nous percevons le monde à travers nos 5 sens principaux : la vue, l'ouïe, l'odorat, le toucher, et le goût. Mais nous le percevons aussi à travers nos 5 sens spirituels, comme proposé par l'écrivain Bernard Werber : l'émotion, l'intuition, l'imagination, l'inspiration et la conscience. Ces derniers sont de nature intangible et énergétique. C'est dans cette optique que j'ai créé ce protocole pour réveiller tous vos sens physiques et transcender vos sens spirituels.

Pendant cette cérémonie, vous expérimenterez un bain sonore aux bols de cristal alchimiques et autres instruments, accompagné d'une dégustation de thé ou de cacao, d'effluves subtiles, de vibrations et d'un tirage de cartes. Ce protocole vous permettra ainsi de réactiver votre 6ème sens.

- **Durée** : 2 heures
- **Prix** : 500 € l'atelier.
- **Matériel requis sur place** : grande pièce avec capacité d'accueillir 15 personnes allongées. 16 Tapis de yoga + 16 couvertures + 16 coussins. 15 tasses japonaises/ mugs + bouilloire.

Cercle de paroles (Groupe 15 personnes max.)

Un atelier pour échanger sur des sujets aussi divers que l'actualité politique, artistique, littéraire, la vie privée, la psychologie, l'ésotérisme...

Thématiques abordées : Croire ou ne pas croire à l'astrologie ; Les rencontres amoureuses aujourd'hui à l'ère des apps de rencontres sociales en tout genre et de l'IA ; Notre rapport à la spiritualité aujourd'hui ; Contacts avec les mondes subtils ; Mieux vivre sa ménopause et autres troubles féminins ; Le marché de l'emploi après 40 ans...

- **Durée** : 1h30/ 2h.
- **Prix** : 500 € l'atelier.
- **Matériel requis sur place** : grande pièce avec capacité à accueillir 15 personnes assises. Une table avec projecteur compatible Mac Apple.

Alexandra Rabeil - Be Well Society

Après une première vie professionnelle dans le secteur du **Luxe** avec une spécialité en **Communication et Marketing digital**, je me suis réorientée vers une passion qui est aussi une mission : le **Bien-être responsable**, la **Santé préventive**, et la **Beauté curative**.

Grâce à une **approche créative**, un **esprit international** toujours à l'affût des tendances et courants avant-gardistes, et une **démarche responsable**, j'accompagne les dirigeants visionnaires et les marques engagées à intégrer le bien-être comme levier élégant de performance, de différenciation, d'harmonie et de régénération durable.



Tél: +33 (0)6 19 92 05 41
contact@beWell-society.com
www.beWell-society.com