

Vivre en Santé est possible

Séjour initiatique
pour être une
Étoile de la Santé

UN CONCEPT UNIQUE ET
INNOVANT POUR UNE
SANTÉ SEREINE & LIBRE !

Signature Sophie De Henau

Préambule



La santé tout le monde croit savoir ce que c'est et en fait personne ne sait ce que c'est.

La majorité des personnes interrogées définissent la santé comme une absence de maladies, ou la présence d'énergie ou d'un bon sommeil.

La santé est, selon ma grille de lecture, une harmonie à atteindre entre 7 domaines, 7 ressources, les 7 rayons de l'Étoile E.N.E.R.G.I.E., le système de santé intégrative et Holistique que j'ai créé. Il s'agit de l'alimentation, de la vie professionnelle, de nos comportements, de la vie sociale et familiale, des émotions, de la spiritualité et de l'entretien du corps. Un seul de ces 7 domaines est en déséquilibre et tous les autres trinquent et tentent de remettre l'harmonie. et donc se mettent eux aussi en déséquilibre. Plus de détails [ICI](#)

Voilà une manière des plus courante, la moins traitée, pour développer des maladies chroniques, en modifiant son étoile, son terrain.

Durant un séjour initiatique pour Étoile de la santé, je t'apprends à avoir un autre regard sur la santé, et plus particulièrement sur les maladies, douleurs, chroniques et récurrentes, .
Telles que migraines, constipations, allergies, burnout, douleurs articulaires, pathologies digestives , diabète, obésité, eczema ...

Vois ce séjour comme un cadeau que tu t'offres.

Un cadeau d'évolution sur ta spirale de croissance et de conscience vers ton étoile de santé

Sophie
=♡=

🦋 Un séjour santé sans savoir ce qu'est la santé et apprendre la santé vraiment 😊, ça te dit ?

J'entends souvent « moi, ma santé est bonne ».

Mais qui sait exactement ce qu'est la santé ?

Qui sait ce qu'est une maladie chronique ?

Qui aime prononcer le mot malade ou maladie ?

Dans la maladie il y a « le mal à dit ».

Le corps vient nous donner un message super important.

Le corps demande à ce qu'on l'écoute.

Et il parle. Beaucoup ! 😊 🙏

Pourquoi j'insiste sur les maladies chroniques ?

Car de nos jours, avec nos comportements de vie et alimentaire, c'est pratiquement impossible d'y échapper. Une personne sur 3 en a au moins une !

J'en ai vécu 3 durant 25 ans 🙏

Je les ai éliminées car elles me rendaient la vie impossible et surtout elles me préparaient une fin de vie comme on n'en veut pas càd archi médicalisée et dépendante.


🧐 Comprendre la santé, comprendre la maladie chronique, apprendre ses signes est une garantie supplémentaire de devenir cocréateur d'une santé autonome, sereine et libre.

Ce séjour est ce qu'on appelle un séjour initiatique, un nouveau commencement 😊

Je te propose 2 jours durant lesquelles je t'offre un autre regard 👁️ sur la santé.

Tu y découvres :

- comment on écoute son corps,
- des pratiques corporelles faciles et utiles pour ta santé,
- des rituels, simples, simples à pratiquer, à reproduire chez toi et même à partager
- un test ludique

Tu y reconnectes ton âme d'enfant  car nous créons ensemble tes supports (carte du tarot et photo) en résonance avec ce que tu vis dans l'instant du séjour.

L'enseignement est prodigué de manière non académique, il se fait en douceur, se faufile dans les échanges de vie et de santé des personnes présentes, dans une intimité bienveillante.

Bienveillance = bien veiller sur soi, et sur l'autre 

Lecture de cartes symboliques 

Promenade consciente et fun, en bord de mer   ou en campagne selon le lieu du séjour.

Préparation des repas.    

Tout ce qui est détaillé ci-dessus fait partie d'une proposition. Elle peut évoluer selon les énergies présentes et en jeu dans notre groupe du moment.

Le tout dans la bonne humeur et la tolérance.

Tu l'auras compris, un séjour sans chichis, avec de la joie 

La santé est un sujet sérieux qui peut être abordé comme le champagne , de manière pétillante !

“Il ne faut pas essayer de guérir les yeux sans la tête, ni la tête sans les yeux, il ne faut pas non plus traiter la tête sans l’âme et que, si la plupart des maladies échappent aux médecins grecs, la raison en est qu’ils méconnaissent le tout dont ils devraient prendre soin ; car, quand le tout est en mauvais état, il est impossible que la partie se porte bien” Platon

www.sophiedehenu.com

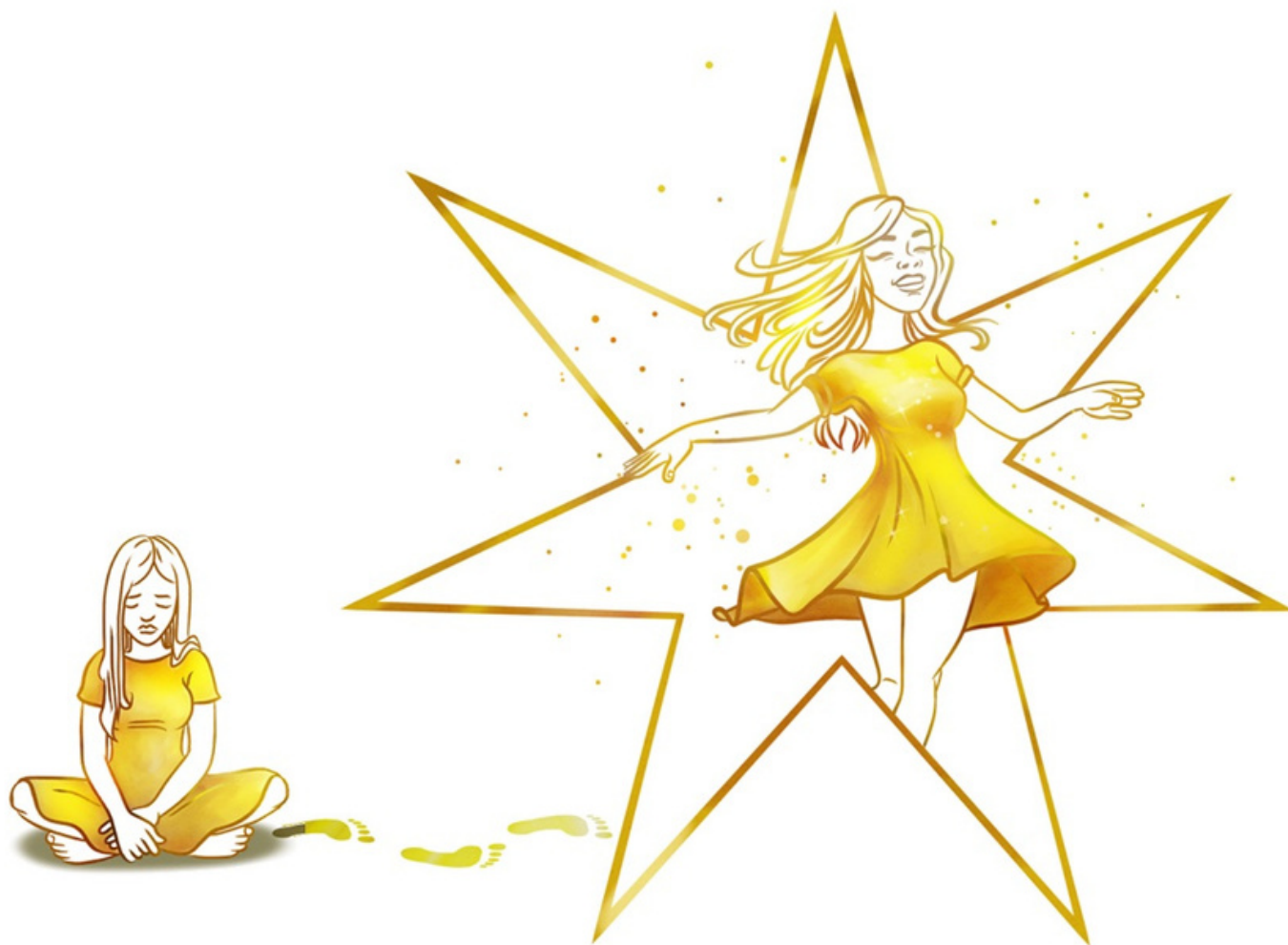


Illustration <https://stephaniecot.com/>

LES 3 PILIERS DE TON SÉJOUR

Une expérience unique !

C'EST TOI ET MOI QUI QUI CRÉONS TON SÉJOUR !
EN EFFET, C'EST LA MANIÈRE DONT TU VAS VIVRE CE MOMENT UNIQUE, TON
RESSENTI, ET MA COMPÉTENCE À TE GUIDER SUR CE CHEMIN DE L'ÉTOILE, QUI
RENDRONT CE SÉJOUR UNIQUE !

JE NE T'IMPOSE RIEN, JE T'INVITE À.
C'EST LÀ TOUTE LA DIFFÉRENCE. TOUT EST SUJET À ÉCHANGES, PARTAGES.
LES VALEURS DU SÉJOUR : ÉCOUTE, RESPECT, AUTHENTICITÉ ET
BIENVEILLANCE, DANS LE SENS DE BIEN VEILLER SUR L'AUTRE ET SUR SOI.



Plus qu'un séjour, un voyage tel celui d'Alice !



COMMENT IMAGINES-TU TON CHEMIN VERS TON ÉTOILE SANTÉ?

DIDACTIQUE, LUDIQUE, INITIATIQUE AFIN DE T'AIDER DE
MANIÈRE LÉGÈRE ET SÉRIEUSE, À MIEUX COMPRENDRE LES
MÉCANISMES DE TA SANTÉ ET QUE TU PUISSES EN REPRENDRE
LES RÊNES.

TU EN RESSORTIRAS AVEC **“UNE BOÎTE À OUTILS SANTÉ”**, DONT
TU POURRAS TE SERVIR À VIE, ET SURTOUT DANS LAQUELLE TU
POURRAS Y AJOUTER CEUX QUE TU AURAS TESTÉS AU FIL DE TA
SPIRALE DE VIE.

LES 3 PILIERS DE TON SÉJOUR

Dernier pilier: le groupe et toi

UN SÉJOUR INTIMISTE, UN TOUT PETIT GROUPE

CHAQUE SÉJOUR EST UNIQUE GRÂCE À TOUS LES PARTICIPANTS, GRÂCE À CE GROUPE MIXTE, OÙ LES ÉNERGIES FÉMININE ET MASCULINE DE CHACUN DANSENT LA VIE; UN GROUPE EN DÉSIR DE VIVRE UNE SANTÉ SEREINE, AUTONOME, LIBRE ET RESPONSABLE.

CONTRAIREMENT À CE QU'ON NOUS A DIT, C'EST POSSIBLE.

LE HASARD EST DIEU QUI PASSE INCOGNITO DIT-ON ! IL N'Y A PAS DE HASARD DANS LA COMPOSITION DU GROUPE. ET C'EST CE QUI EN FAIT LA MAGIE QUAND L'ÂME AGIT ...



TU Y VIENS AVEC CE QUE TU VEUX.

QUE CE SOIT QUELQUE CHOSE DE LÉGER, DE PLUS LOURD, C'EST EN TOUT CAS QUELQUE CHOSE POUR LAQUELLE TU CHERCHES UNE EXPLICATION. ET PEUT-ETRE Y VIENDRAS-TU AVEC RIEN EN PARTICULIER, JUSTE CURIEUSE, ET QUE TOUT À COUP VA ÉMEGER UN SUJET. QUI SAIT ?

UN SÉJOUR RENDU UNIQUE PAR DES FEMMES ET DES HOMMES UNIQUES !



Une journée type

Le séjour des étoiles de la santé se déroule sur min 2 jours et peuvent aller jusqu'à 4 jours.

Arrivée sur place la veille à 17h30, attribution des chambres, promenade si la météo le permet, dîner et ensuite soirée avec rituel d'ouverture.

- Démarrage des journées avec le rituel d'éveil - 8h30
- Petit déjeuner 30 minutes - Lunch 1h - Dîner 1h30
- Une pause de 15 minutes durant les matinées et les après-midis
- Soirée libre ou jeux de société ou balade
- Fin de journée avec le rituel du coucher - 22h30

Dernière après-midi, bilan, partage, rituel de clôture

Départ 17h

Les horaires sont donnés à titre indicatif

Clause de confidentialité : chacun.e s'engage à taire ce qui s'est dit durant le séjour. Merci



Merci à vous ✨
les Étoiles de la S.A.N.T.E.

Logistique du séjour Étoile de la santé

Dans vos bagages :

- Draps de bain, draps de lit pour lit d'1,40m, shampoing, savon
- Carnet de notes et bics
- Vêtements pour une météo de la Mer du Nord
- Chaussures de marche et/ou bottes

Inclus dans le séjour :

- Chambre individuelle en pension complète
- L'enseignement, les fournitures pour les activités artistiques, les jeux
- Une séance de suivi d'1h post séjour (valeur 97€)
- Mon livre dédié pour toi ou à offrir

Prends rendez-vous ... avec toi !



www.sophiedehenu.com

S
OPHIE DE HENAU EST AUTEURE THÉRAPEUTE, ,
CONFÉRENCIÈRE ET ARTISTE PHOTOGRAPHE ET
PEINTRE.

SON SOCLE DE FORMATIONS DE BASE EST 100%
SCIENTIFIQUE, AVEC UN MASTER EN BIOLOGIE DE
L'UCL (BELGIQUE) UNE CERTIFICATION EN
NUTRITHERAPIE ET CONSEIL EN NUTRITION DU
CERDEN (BELGIQUE).

CURIEUSE, AMOUREUSE DE LA VIE, ELLE NE S'EST PAS
ARRÊTÉE LÀ.

EN PLUS DE CES DEUX BAGAGES SCIENTIFIQUES,
SOPHIE S'EST FORMÉE À LA DIÉTÉTIQUE CHINOISE,
ET À DE NOMBREUX OUTILS DE L'UNIVERS DU
SYMBOLE, TELS QUE LE TAROT DE MARSEILLE, LA
LANGUE DES OISEAUX, LA SPAGYTHÉRAPIE, LE YI-
KING THÉRAPEUTIQUE, LE SENS DES MALADIES, DES
DÉSIRS ALIMENTAIRES ET AU SYMBOLISME DU
CORPS. INITIÉE ÉGALEMENT À PLUSIEURS PRATIQUES
ÉNERGÉTIQUES.

C'EST GRACE AU MARIAGE DU VISIBLE ET DE
L'INVISIBLE. QU'ELLE S'EST GUÉRIE DE NOMBREUSES
MALADIES CHRONIQUES ET D'ÉVÉNEMENTS
RÉCURRENTS (25 ANS DE MIGRAINES, ASTHME,
ALLERGIES ET ENTORSES)

SON APPROCHE DE LA SANTÉ EST TOTALEMENT
HOLISTIQUE. VOUS LA TROUVEREZ DÉTAILLÉE DANS
SON PREMIER LIVRE

SA SPÉCIFICITÉ ?

**SOPHIE VOUS APPORTE UN NOUVEAU REGARD
SUR LA SANTÉ, ET PLUS SPÉCIFIQUEMENT DES
MALADIES CHRONIQUES.** LE REGARD QUI PERMET
DE PASSER DU "JE ME SOIGNE" À "JE ME GUÉRIS" (

