



Nicole DELUXE

Coach de vie - Loisirs

Avec l'agence « Prendre son envol® », partez à la découverte de votre nouvelle vie sans fumée, en participant à des séjours éveil & sens, en France ou à l'étranger.

**PARTICIPER A UN
SEJOUR « PRENDRE
SON ENVOL® »,
C'EST RENDRE SA
VIE PLUS FOLLE**

LE CONCEPT

Le principe de ces séjours est d'aller à la découverte de sa nouvelle vie sans fumée, en participant à des ateliers éveil & sens. Cuisine locale, visite des marchés et jardins pour découvrir les senteurs authentiques ou encore concerts de musiques traditionnelles sont proposées lors du séjour pour s'occuper l'esprit et vivre pleinement son arrêt du tabac. Nicole et ses GallinaGuides seront là pour vous aider tout au long de votre voyage initiatique sans tabac (en partenariat avec la méthode Cool Raoul®).

MES ACTIVITÉS SANS FUMÉE !

5 activités du séjour « Prendre son envol® »

À FAIRE SEUL-E OU EN GROUPE

Le séjour « Prendre son envol® » propose un pack « activités » à faire dans son intégralité ou partiellement, selon ses besoins et ses envies. Ses activités peuvent se faire accompagner par un professionnel, en groupe ou bien seul. Accessibles par tous et valables toute l'année bref des activités à tester sans modération !

Principe de précaution : avant toute activité comprenant des denrées alimentaires ou produits cosmétiques, veiller à vérifier auprès des personnes les potentiels risques d'allergies ou intolérances...



ATELIER 1 : L'ATELIER DES SAVEURS

Avec l'arrêt du tabac, il est important de découvrir de nouvelles saveurs, leurs intensités et de nouvelles combinaisons possibles. En effet, très vite, après une semaine d'arrêt, notre goût et notre odorat se développent à nouveau. Les terminaisons nerveuses de nos papilles gustatives commencent à repousser. Nos sens se réveillent et sont en ébullition, prêts à découvrir de nouveaux horizons. Attention toutefois à ne pas perdre le contrôle dans la prise de poids ! Pour toutes ces raisons, Nicole a tout prévu et vous propose de partir à la découverte de nouvelles saveurs afin de stimuler vos papilles.

MÉTHODE

Vous pouvez consulter le site www.manger-bouger.fr pour retrouver plein d'idées de recettes simples, peu onéreuses pour se régaler tout en mangeant équilibré.

1. Choisir une recette jamais testée qui vous fait plaisir pour ravir vos papilles.
2. Préparez le plat seul ou en groupe. Dressez une jolie assiette, une belle table. Vous pouvez profiter de ce moment avec votre entourage en toute convivialité mais aussi seule avec votre animal de compagnie ou devant un bon film. Qu'en pensez-vous ? Avez-vous découvert de nouvelles saveurs et plaisirs retrouvés ?

ATELIER 2 : MARCHÉ DES SENTEURS

Nicole a très vite retrouvé son odorat avec l'arrêt du tabac. Plus d'odeur nauséabonde du tabac froid sur elle ainsi que chez elle. C'est donc à partir de ce moment qu'elle a pris conscience des senteurs agréables de son environnement. L'odeur d'un bon plat qui chauffe, le parfum d'une fleur odorante dans un jardin bref que de petits plaisirs simples retrouvés. Dans cette activité, Nicole propose d'aiguiser notre odorat afin de devenir un fin nez...

MÉTHODE

Munissez-vous de flacons ou pots vides opaques, de papier d'aluminium et d'aliments, de plantes odorantes.

1. Choisissez plusieurs aliments et odeurs de votre quotidien : menthe, café, poivre, fraise, banane, épices, plantes aromatiques....
2. Placez chaque aliment dans un flacon et recouvrez-les d'un morceau de papier aluminium.
3. Faites des petits trous avec un cure-dent ou une fourchette sur le papier afin de laisser passer l'odeur sans voir l'intérieur.
4. Seul ou à plusieurs, tentez de retrouver les aliments cachés grâce à votre nez. L'idéal est donc de le faire à plusieurs, en se défiant de reconnaître les aliments cachés dans les pots sans utiliser la vue.

ATELIER 3 : CRÉATION ARTISANALE

Le toucher est l'un des sens essentiels pour la survie et le développement des êtres vivants, mais aussi l'exploration et la découverte du monde. C'est d'ailleurs pour cela que Nicole souhaitait proposer une activité découverte liée au toucher dans son séjour. En effet, lorsqu'on arrête de fumer, par habitude, on peut se sentir un peu démuni sans cigarette lors de situations difficiles, de stress ou de convivialité. Trouver un objet avec une matière réconfortante peut donc être un bon moyen pour s'occuper l'esprit, se détendre plutôt que de rallumer une cigarette. À chacun de découvrir la matière qui lui apparaît douce et agréable. Par exemple pour Nicole, de toutes les matières c'est la ouate qu'elle préfère !

MÉTHODE

Vous pouvez utiliser plusieurs boîtes opaques.

1. Choisissez plusieurs objets avec des textures différentes : piquant, mou, visqueux, doux, dur, rugueux...
2. Placez les dans les boîtes.
3. Touchez tour à tour les matières et décrivez ce que vous ressentez en vous concentrant uniquement sur le toucher. Vous pourrez ainsi identifier la matière la plus agréable pour vous et en faire un objet à utiliser en toute situation pour vous détendre.

ATELIER 4 : MUSIQUE TRADITIONNELLE

Écouter, entendre, les sons qui passent, les paroles, le murmure ou le chuchotement. L'ouïe est un sens offrant une diversité de ressentis uniques selon les personnes. Un son peut être très agréable pour l'un et totalement horrible pour l'autre. Depuis son arrêt du tabac et ses nombreux voyages, Nicole a découvert de nouvelles sonorités et musiques réconfortantes, elle fait de la musicothérapie. Elle a créé une playlist « Relax, take it easy » qu'elle écoute en boucle quand elle a besoin de décompresser ou de se changer les idées !

MÉTHODE

Vous pouvez utiliser les plateformes de musique en ligne.

1. Choisissez 3 morceaux : 1 qui vous détend, 1 qui vous donne la pêche et 1 qui vous rappelle un agréable souvenir (lieu, événement, personne).
2. Une fois trouvé, créer votre playlist bien-être en ligne avec ces musiques. Partagez-les avec votre entourage et n'hésitez pas à écouter ces morceaux en cas d'envie de fumer. Le temps d'une ou deux musiques, et l'envie irrésistible (craving) disparaît. La musique adoucit les mœurs (et les envies !).

ATELIER 5 : VISITE GUIDÉE

De nos cinq sens, la vue est celui que nous utilisons le plus lorsqu'elle n'est pas défaillante. En effet, 80% des informations qui nous parviennent du monde qui nous entoure, passent par ce sens. La vue nous guide sur nos choix et nos goûts. C'est un des subterfuge que les grands industriels utilisent pour nous faire consommer davantage grâce à leurs techniques de marketing ciblées. Nicole ayant bien cernée tout ça, nous propose pendant son séjour de prendre le temps d'observer autour de nous et de s'attacher aux jolies choses qui nous entourent. Prendre le temps de décrire son environnement peut être une activité idéale pour s'évader, occuper notre esprit en cas d'ennui ou de contrariété.

MÉTHODE

Vous pouvez vous déplacer en extérieur, dans un parc ou une forêt par exemple. Cela peut aussi se faire à travers une image ou photographie d'un paysage.

1. Prendre un temps et porter un regard attentif sur le paysage environnant.
2. Verbaliser ses impressions et ressentis. Cette activité peut être reconduite dans son paysage de tous les jours afin d'apprendre à voir d'un œil nouveau des lieux bien connus.



LE PETIT MOT DE NICOLE

Réactiver les sens avec l'arrêt du tabac permet de redécouvrir notre quotidien avec un nouveau regain ! Prendre le temps d'observer, écouter, toucher, sentir ou encore goûter n'a pas de prix et nous fait voyager sans bouger.