



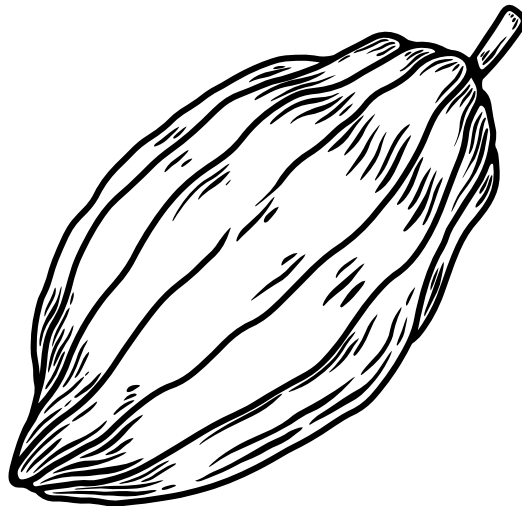
**9 ATELIERS**

**BIEN-ÊTRE ET PLAISIR**

Dégustation de chocolat  
et méditation sensorielle

# SOMMAIRE

- P3** Le programme
- P4** Les ateliers
- P5** Le cacao et le chocolat
- P6** La méditation sensorielle
- P7** L'organisation des ateliers
- P8** Les informations pratiques



## LE PROGRAMME

Je propose des ateliers de **dégustation de cacao et de chocolat**, accompagnés d'une **méditation sensorielle** unique. Mon programme a été créé pour permettre à chaque participant de se reconnecter à lui-même, à l'instant présent, et de semer une graine dans son jardin intérieur.

Chaque atelier est un **voyage sensoriel** contribuant au **bien-être** et à la **relaxation**. À la découverte du monde fascinant du chocolat et du cacao dans toutes leurs formes et textures, j'invite le participant à goûter et à savourer chaque bouchée avec **conscience** et **présence**.

Grâce à l'**art de la dégustation**, il apprend à reconnaître les **subtilités fines et délicates des arômes et des saveurs du chocolat**, tout en découvrant les **bienfaits sur son esprit et son corps**.

Je le guide également, à travers mes mots et des sons d'instruments, dans une **méditation sensorielle** lui permettant de **s'immerger pleinement** dans l'expérience et de **se détendre profondément**.

Ces ateliers sont une invitation à **prendre soin de lui** et à **cultiver son jardin intérieur**, en semant des graines de joie, de beauté, de sérénité, d'amour et de créativité.

# LES ATELIERS

**9 ateliers** thématiques qui allient dégustation de chocolat et méditation sensorielle, plaisir gustatif et relaxation !

## Au programme :

dégustation de cacao et de chocolat sous différentes formes et textures, méditation et analyse sensorielles, sons d'instruments, écriture ou dessin.

**ATELIER GRAINE** - Le recentrage

**ATELIER CULTURE** - Les besoins

**ATELIER SENTEURS** - Les émotions

**ATELIER PLAISIR** - Le plaisir

**ATELIER CÉLÉBRATION** - L'estime de soi

**ATELIER CABOSSE** - Les pensées/les affirmations

**ATELIER PÉPITES** - Les dons, les talents,  
les capacités, les compétences

**ATELIER BIENFAITS** - Les activités, les choses, les personnes,  
les environnements bénéfiques dans sa vie

**ATELIER COMPOSITION** - Les activités personnelles  
et professionnelles les plus importantes dans sa vie

# LE CACAO ET LE CHOCOLAT

## Les douceurs à base de cacao péruvien de la variété Criollo

Des chocolats élaborés avec des **fèves de cacao biologiques** de la **variété Criollo** provenant de la coopérative Pangoa, dans la province tropicale de Satipo, au début de la grande plaine amazonienne du **Pérou**.

Les Criollo, cultivés en Amérique centrale et du Sud sont rares et fragiles. Leurs fèves, **peu amères**, ont un **arôme délicat**.

Les fèves de cacao sont **torréfiées et transformées** en chocolat **en France** à Montélimar par **SALDAC**, une entreprise française engagée dans une démarche de **commerce équitable**. Son savoir-faire assure un produit fini de grande qualité aux arômes bien développés.

Le sucre de canne complet “Panela”, certaines des graines qui agrémentent mes douceurs, la maca et le café proviennent également des plantations de producteurs avec qui travaille SALDAC.

Pour en savoir plus sur son histoire, sa démarche et ses projets : <https://saldac.com/>.

# LA MÉDITATION SENSORIELLE

La méditation sensorielle est une pratique qui consiste à **se concentrer sur les sensations physiques et sensorielles ressenties dans le moment présent.**

Elle implique de porter une **attention pleine et consciente** sur les perceptions corporelles, les sons, les odeurs, les goûts, les images et les pensées qui se présentent à soi. L'objectif est de cultiver une **présence attentionnée** et une **connexion profonde** avec son environnement immédiat, pour **favoriser la relaxation, la tranquillité, la clarté d'esprit et la pleine conscience.**

## Les bienfaits de la méditation sensorielle :

- réduction du stress et de l'anxiété
- amélioration de la concentration
- augmentation de la conscience de soi
- amélioration de la qualité du sommeil
- renforcement de l'immunité
- augmentation du bien-être général

Il convient de noter que les bénéfices de la méditation sensorielle peuvent varier d'une personne à l'autre, et qu'il est important de pratiquer régulièrement et avec patience pour en ressentir les effets positifs.

# L'ORGANISATION DES ATELIERS

**Durée :**

à définir ensemble (entre 1h et 2h)

**Lieu :**

au sein de la structure demandeuse

**Nombre de participants :**

jusqu'à 10/12

**Tarif :**

sur devis

## POUR TOUTE DEMANDE DE DEVIS

**Adresse mail :**

charlotte@chakolatree.fr

**Numéro de téléphone :**

06 72 46 88 92

**Site internet :**

chakolatree.fr





# SUIVEZ CHAKOLA TREE SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX



**Instagram**

[instagram.com/chakolatree](https://www.instagram.com/chakolatree)



**Facebook**

[facebook.com/chakolatree](https://www.facebook.com/chakolatree)



**LinkedIn**

[linkedin.com/in/charlottebourdenet](https://www.linkedin.com/in/charlottebourdenet)