

A close-up photograph of hands being massaged. One hand is being held and massaged by another. The background is dark and textured. The text is overlaid on the image.

BRACH

UN STYLE DE VIE

La Méthode Harawell® et sa fondatrice
Céline Benche choisissent
Brach Paris comme lieu de retraite urbaine

POUR TOUS CEUX QUI CHERCHENT À VIVRE MIEUX
ET À RETROUVER LEUR ÉNERGIE.

COMMUNIQUÉ DE PRESSE



Qu'est-ce que le « Hara » ?

Le « Hara », est le centre énergétique du corps, la source de notre énergie, il est à l'origine de notre équilibre donc de notre bien-être.

Lorsque nous sommes épuisés, sous pression, que nous avons des difficultés à ralentir notre rythme, à nous poser, notre « Hara » se dérègle et s'affaiblit. C'est précisément le moment où tout se complique : fatigue, stress, anxiété, insomnies, douleurs corporelles, troubles alimentaires, digestion perturbée, irritabilité, insatisfactions...

En plein tumulte parisien, le temps s'arrête pour une retraite urbaine de bien-être et de santé globale grâce à la Méthode exclusive Harawell®

Cette expérience novatrice est conçue comme une retraite urbaine de 4h alliant rééquilibrage physique, énergétique, mental et émotionnel. Un tout-en-un, sur mesure, en un seul lieu : Brach Paris.

Les objectifs : se recentrer, réduire le stress et tous les types de tensions, se libérer des maux ou blocages qui nous gâchent la vie, avoir toutes les clés pour mieux vivre, et enfin, retrouver l'équilibre. Son équilibre. Celui qui permettra une reconnexion profonde et complète à son centre d'énergie vitale.

La retraite urbaine avec la Méthode Harawell® @Brach Paris : un programme unique, personnalisé et immersif

Un moment inédit que Céline Benche dispense avec son équipe d'experts formés à la Méthode Harawell® dans une des cabines de soin de Brach Paris. Un rééquilibrage procurant un sentiment de bienveillance, d'écoute et de paix intérieure qui nous accompagnera bien au-delà des 4h et 4 étapes® de ce programme :

La consultation : un moment d'exploration profonde de nos habitudes de vie, une évaluation de notre état général en plus de préconisations adaptées qui aboutiront à un programme personnalisé.

Les mouvements de reconnexion : une réactivation de ce fameux Hara, notre centre d'énergie vitale, par la pratique de mouvements spécifiques.

Le rééquilibrage énergétique : cette séance est le cœur de la méthode Harawell®. Le « Protocole Source » d'OEM® (Ortho Energy Method créée par le Dr Christian Roche), est basé sur la géographie énergétique du corps, il agit par la stimulation précise de points et de zones cutanées pour libérer les blocages physiques & émotionnels et améliorer la circulation des énergies.

Le massage Harawell® : une stimulation profonde des zones clés de libération des tensions et de reconnexion à soi-même.

Toutes ces étapes sont complémentaires et indissociables les unes des autres pour en démultiplier les effets. Les résultats sont immédiats et durables : une meilleure harmonie globale, plus de vitalité, de calme et de légèreté. En version 4h, la retraite urbaine Harawell® constitue un véritable accélérateur de bien-être et de santé globale. Elle peut, cependant, aussi s'envisager en plusieurs rendez-vous, selon ses disponibilités, pour les plus pressés.



La Méthode Harawell® consiste en une approche unique et innovante de la notion d'équilibre intérieur, qui s'appuie sur trois dimensions-repères interconnectées :

- La dimension esprit/corps
- La dimension temps : passé/présent/futur
- La dimension de l'équilibre masculin/féminin et du lien aux autres

" La santé globale s'appuie sur une compréhension des interconnexions entre ces 3 dimensions. Lorsque nous sommes trop polarisés sur l'une ou l'autre de ces dimensions, notre équilibre est mis à mal générant alors des tensions, des douleurs chroniques, des émotions négatives... "

Céline Benche, fondatrice de la Méthode Harawell®

Proposition de programmes sur-mesure, en fonction de ses besoins, de ses objectifs :

- « Se libérer du stress et retrouver la sérénité »
- « Détoxifier le corps et apaiser l'esprit »
- « Améliorer sa performance physique »
- « Enclencher un processus de perte de poids efficace et durable »

- ...

Harawell®@Brach, c'est profiter

d'une pause parisienne pour déclencher une réelle transformation aussi bien physique qu'émotionnelle, adopter de nouvelles habitudes de vie et avoir des clés concrètes à utiliser en autonomie dans sa vie quotidienne.

Harawell®, Le bien-être par l'équilibre...

Les tarifs :

- La 1^{re} retraite urbaine Harawell® de 4h : 650 €
- Le parcours des 3 retraites urbaines suivantes Harawell®: 590 € / retraite
- La séance de rééquilibrage énergétique « Protocole Source » OEM®(1h) : 200 €
- La consultation diagnostic (1h) : 200 €

Chaque retraite permet l'accès à la piscine, au hammam, au sauna et à la grotte de sel de Brach Paris.

Site internet : <https://www.harawell.fr/>

Infos et réservation : celine@harawell.fr

Tél. : 06 08 42 72 85



À PROPOS DE CÉLINE BENCHE,
CRÉATRICE DE LA MÉTHODE HARAWELL®

« J'ai exploré une multitude de méthodes, de thérapies, de stages, de retraites... Je cherchais, j'expérimentais, je me formais depuis plus de 15 ans, toujours en quête de nouveautés. J'avancais pas à pas sans pour autant parvenir à trouver LA solution efficace, rapide et durable à laquelle j'aspirais pour être bien, en harmonie » Céline Benche

Pendant 20 ans à des postes de Direction Commerciale Internationale chez LVMH, Céline a mené une vie passionnante, trépidante et très intense. Avidée d'apprendre, d'expérimenter, de trouver des réponses à son stress, ses tensions et afin de mieux gérer ses émotions, ses recherches l'ont amenée à une rencontre déterminante avec l'Ortho-Energy-Method® (OEM) à laquelle elle a décidé de se former auprès de son créateur, le Dr Christian Roche. A ce moment-là, c'est comme si toutes les pièces du puzzle de tout ce que Céline avait pu apprendre, toutes les formations suivies, toutes les expériences vécues... trouvaient enfin leur juste place. Elle saisit toute l'importance de la notion d'équilibre intérieur, ce socle solide dont tout découle, autant nos symptômes profonds que notre bien-être, notre énergie vitale ou encore notre harmonie avec nous-mêmes et le monde.

Créer les 4 étapes de la Méthode Harawell® lui apparaît alors comme une évidence pour trouver ou rétablir l'équilibre intérieur, fondement de l'architecture de chaque être. Harawell® était né avec la mission de révéler le plein potentiel de chacun !



À PROPOS DE BRACH

Brach Paris s'est installé au cœur de l'imposant XVI^e arrondissement. Evok y réveille un art de vivre convivial et sophistiqué.

L'adresse offre une expérience immersive, joyeuse et authentique pour les visiteurs, une vision contemporaine de la vie de quartier pour les riverains et habitués. Pour tous, bien-être, énergie et attention aux détails.

Une surface de 7000 m² laissée libre à l'imagination visionnaire du créateur Philippe Starck. L'architecture des années 30 rencontre le modernisme et le Bauhaus, le Dada et les surréalistes. Des couleurs chaudes, des matières naturelles et brutes comme le bois, le cuir, le béton, le verre, le marbre et le métal. Avec ses 59 chambres et suites, ses terrasses et son rooftop aux vues imprenables sur les toits de Paris et la Tour Eiffel, Brach propose un cadre privilégié au goût du jour, cosmopolite et surprenant. Grâce à ses piscines et son Club de Sport, son bar, son restaurant, son épicerie et sa pâtisserie, Brach est un lieu de culture, de bien-être et de rencontres dont on profite du matin jusqu'à la nuit. Intime et ouvert à la fois, Brach est une combinaison de contrastes et de contraires qui se complètent sans jamais s'entrechoquer.

Un patchwork vivant, authentique et inédit.

EVOK COORDINATION PRESSE

SOLENN GUBRI

sgubri@evokcollection.com

BUREAUX DE PRESSE

FRANCE

Béatrice Korb Kaplan

beatrice.korb@agenceproches.com

ROYAUME-UNI

NICOLA FRANKLIN

nicola@bacchus.agency

USA

Cara Chapman

cara@bacchus.agency

MOYEN-ORIENT

Dania Sawedeg

dania@hfaconsultancy.com

ITALIE

JASMINE LE VAN KIM

jasmine@levankim.it

BRACH

UN STYLE DE VIE

1-7 rue Jean Richepin
75016 Paris
brachparis.com
Tel. +33 (0)1 44 30 10 00