



INSTITUT
ADIOS



**PROGRAMME ADIOS
EN CENTRE
D'HÉBERGEMENT**



**FORMULE ACCÉLÉRÉE
REGÉNÉRANTE & ANTI-ADDICTION**



ADIOS : LE PROGRAMME ACCÉLÉRÉ EN CENTRE D'HÉBERGEMENT

L'Institut ADIOS lance un **programme anti-addiction intensif et régénérant, en hébergement**.

Celui-ci concentre le meilleur de la méthode ADIOS : une méthode hors du commun pour se libérer de toute addiction. Vous n'aurez qu'à lâcher prise et retrouver enfin votre paix intérieure pour reprendre goût à la vie dans notre centre d'hébergement anti-addictions.

Notre objectif : accélérer le processus de rétablissement des personnes dépendantes et changer leur comportement face à leurs addictions.

Formule tout inclus

Profitez d'une formule accélérée du programme anti-addiction ADIOS, dans un centre d'hébergement sélectionné par notre équipe. D'une durée minimum d'une semaine, ce séjour **régénérant, adapté à vos besoins**, vous aidera à **rééquilibrer votre mental et votre forme physique**. Vous serez encadré par des experts qui vous accompagneront toute la journée, dans le cadre apaisant et naturel du Sud de la France en Occitanie.

Les Plus de ce programme Intensif:

- Passer à l'action rapidement pour le sevrage
- Régénérer son corps et son esprit complètement
- Intégrer de nouveaux comportements
- Être accompagné(e) quotidiennement par un(e) Maître Praticien(ne) en Activation du Changement ADIOS

 **95%**

Taux de satisfaction en allant au bout du programme

 **+2500**

personnes libérées de leur(s) addiction(s)

 **12**

techniques de changement rapide

 **75**

instituts en France et dans le monde

****Rappel** : la méthode ADIOS ne peut se substituer en aucun cas à un traitement médical. ADIOS propose un accompagnement au changement. Aussi, Il vous est vivement conseillé de consulter en priorité un médecin pour tout problème de dépendance ou tout autre problème de santé dont vous pourriez être affecté.



"Je suis fière d'avoir pu apporter du renouveau dans ce domaine, et d'avoir créé cette méthode innovante. J'ai pu ainsi former des Praticiens en Activation du Changement, spécialistes des addictions partout dans le monde et dans les pays francophones depuis plus de 10 ans maintenant. Notre méthode répare ainsi les causes à l'origine des dépendances, en particulier les traumatismes et les troubles de l'attachement. Nous sommes heureux de pouvoir ainsi accompagner des personnes en situation de dépendance et de redonner un nouveau sens à leur vie !"

- Sarah NACASS

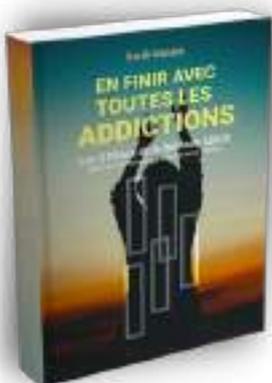
Directrice de l'Institut ADIOS

Créatrice de la méthode ADIOS

(Activation De l'Inconscient Orienté Solution)

SARAH NACASS, DIRECTRICE DE L'INSTITUT ADIOS

Sarah NACASS est Coach, Hypnothérapeute, Praticienne en Activation du Changement, spécialiste des dépendances et formatrice référente. Elle exerce dans le domaine des thérapies brèves depuis de nombreuses années. Grâce à la méthode unique qu'elle crée dès le début des années 2010, Sarah obtient des résultats exceptionnels sur des personnes en situation de dépendance avec 95% de satisfaits parmi ceux qui vont au bout de leur programme. Ce constat la conduit à souhaiter diffuser sa méthode et pour cela former de nouveaux Praticiens en Activation du Changement afin d'accompagner un plus grand nombre de personnes en souffrance à se libérer de leurs addictions. La demande est grande car force est de constater que, favorisées par un mal être généralisé, les dépendances de toutes sortes sont en augmentation constante en France et dans le monde, et surtout depuis la crise sanitaire. La recherche d'accompagnement pour sortir de l'addiction ne cesse de s'accroître en parallèle.



Sarah Nacass dévoile au grand public ses longues années de recherche à travers divers ouvrages disponibles en librairie. Vous pourrez ainsi comprendre non seulement les mécanismes de la dépendance, mais également le parcours de Sarah, son expérience, et pourquoi elle lutte aujourd'hui pour " un monde sans addictions ".



SOMMAIRE

ADIOS : le programme accéléré en centre d'hébergement	1
Programme ADIOS : Déroulement	4
Bienfaits du Programme accéléré en résidentiel	5
Modalités du Programme en résidentiel	6
Nos Formules en résidentiel	7
Formule Bien-être & Thermal (Méditerranée)	8
Formule Bien-être & Méditation (Maroc)	10
Formule Bien-être & Nature (Loire Atlantique)	12
Composez votre programme résidentiel	14
Tarifs formules programme résidentiel	15
Où nous trouver ?	16

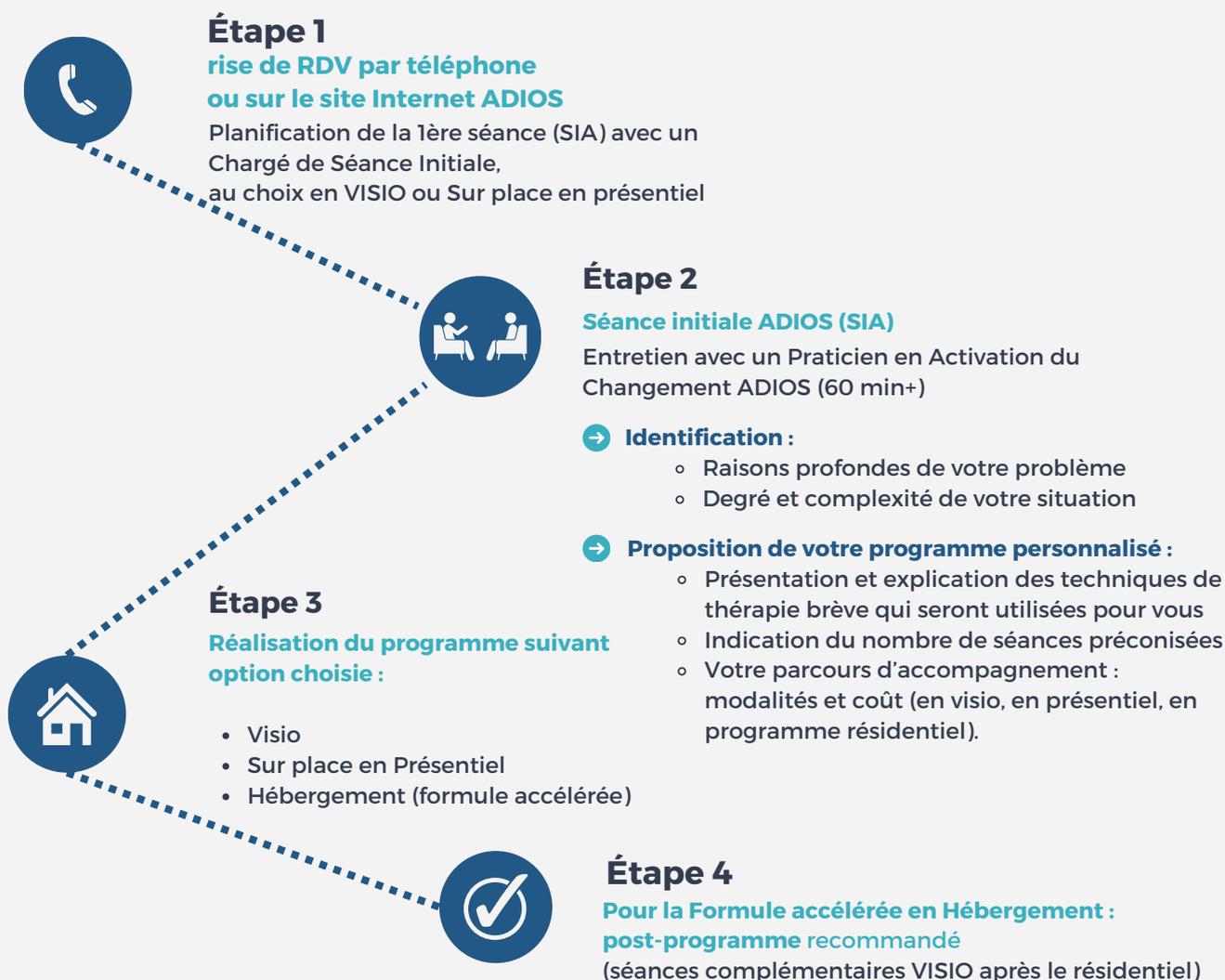
PROGRAMME ADIOS : DÉROULEMENT

Chaque programme est personnalisé et commence par une **SIA (Séance Initiale ADIOS)**, car chaque parcours est différent, chaque personne est différente.

Ce premier entretien est indispensable pour démarrer un programme. Cette séance dure minimum 60 minutes. Vous pouvez la réaliser en visioconférence ou sur place dans un cabinet de l'Institut.

Cette SIA permet de comprendre vos besoins et de vous proposer un **programme sur mesure** :

- Nous identifions l'**origine de votre problème** et sa complexité
- Nous mettons en place un **programme adapté** à votre situation
- Nous définissons le nombre de **séances nécessaires**
- Nous explorons vos **leviers motivationnels**, indispensables pour le travail





Nous savons que vous êtes prêt pour un nouveau départ. Après avoir essayé bon nombre de méthodes pour vous sortir de votre dépendance, vous restez coincé dans cette boucle infernale qu'est l'addiction.

C'est pour cela que l'Institut ADIOS vous propose un programme accéléré anti-addiction dans un centre résidentiel, spécifique pour vous.

Vous allez vous recentrer, vous recharger mentalement et physiquement, activer les hormones du bien-être et changer vos comportements face à votre dépendance. Grâce à ce programme ADIOS personnalisé, vous vous libérez réellement et durablement !

Au programme, une première partie de journée en connexion avec la nature, puis une seconde partie en séance avec l'un de nos Praticiens en Activation du Changement certifié sur la base d'un programme personnalisé.

Un séjour au centre résidentiel dure **une semaine minimum**, comprenant l'hébergement, les activités, les repas et un programme anti-addiction avec la méthode ADIOS.

**PROGRAMME
RESIDENTIEL
AVEC ADIOS**

Qualité de repos et sommeil

Rééquilibrage énergétique

Accompagnement au quotidien

Prise de conscience et
changement
comportemental

Séances d'ADIOS quotidiennes

Activité physique



MODALITÉS DU PROGRAMME EN RÉSIDENTIEL

Nos équipes viennent vous chercher à votre point d'arrivée, généralement la gare ou l'aéroport les plus proches.

Votre programme personnalisé s'appuie sur des journées alternant activités et connexion avec la nature le matin puis séance avec l'un de nos Praticien en Activation du Changement certifiés l'après-midi (ou l'inverse).

Votre programme dure une semaine ou davantage, suivant ce qui a été décidé avec le Chargé de Séance Initiale. Chaque jour :

- 1/2 journée avec votre Praticien en Activation du Changement (2h à 3h de séance par jour)
- 1/2 journée d'activités

JOURNÉE TYPE A

- 08h30 : Petit-déjeuner
- 09h00 : Séance Praticien ADIOS
- 13h00 : Déjeuner
- 14h00 : Randonnée ou activité ou sport
- 18h00 : Temps libre ou 1 Massage
- 19h15 : Dîner

JOURNÉE TYPE B

- 08h30 : Petit-déjeuner
- 09h00 : Randonnée ou activité ou sport
- 13h00 : Déjeuner
- 14h00 : Séance Praticien ADIOS
- 16h00 - 17h00 : Temps libre ou 1 Massage
- 19h15 : Dîner

Vous pouvez être accompagné(e) par l'un de vos proches si vous le souhaitez. Nous recevons entre 1 et 6 personnes. Le nombre de places est volontairement restreint pour vous permettre d'apprécier au mieux votre séjour et votre programme personnalisé.

Une fois de retour chez vous après ce programme résidentiel, nous vous recommandons de le compléter par quelques séances d'accompagnement en VISIO ou présentiel.

NOS CENTRES EN RÉSIDENTIEL



- **CENTRE MÉDITÉRANÉE (FRANCE)**
Montpellier / Sète
- **CENTRE HAUT ATLAS (MAROC)**
Marrakech / Ecolodge's Farm
- **CENTRE LOIRE ATLANTIQUE**
Pornic / Saint-Nazaire

Un programme accéléré d'accompagnement personnalisé avec votre Praticien en Activation du Changement ADIOS pendant tout le séjour.



NOS FORMULES EN RÉSIDENTIEL

FORMULE BIEN-ÊTRE & THERMAL (FRANCE)



Ce séjour au bord de la Méditerranée, non loin de Montpellier, comprend des soins et des bains en eaux thermales mais aussi des séances d'aquagym, et plein d'autres activités (comme le yoga, la marche à pied) en plus de votre programme de sevrage. Ce programme a été conçu pour vous permettre de renouer avec votre vrai "vous" loin des tentations. Vous retrouvez votre paix intérieure pour enfin, faire ce qui compte le plus pour vous.

FORMULE BIEN-ÊTRE & MÉDITATION (MAROC)



Un séjour au Maroc dans un domaine idyllique qui offre de nombreuses activités relaxantes dans un centre de bien-être et spa, qui compléteront votre programme d'accompagnement ADIOS. Vous profiterez de l'environnement apaisant au milieu des champs de blé et d'oliviers avec une vue imprenable sur les montagnes de l'Atlas pour retrouver un équilibre physique, mental et alimentaire. Vous pourrez vous recentrer et surtout prendre conscience de ce qui compte le plus pour vous dans la vie. Vous trouverez enfin la paix intérieure loin de toute tentation !

FORMULE BIEN-ÊTRE & NATURE (RÉGION LOIRE ATLANTIQUE)



Un séjour dans la région de Pornic / Saint-Nazaire qui comprend de nombreuses balades, une alimentation saine, des massages et d'autres activités qui compléteront votre programme ADIOS. Vous profiterez de l'environnement, ce qui vous aidera à vous recentrer sur ce qui compte le plus pour vous dans la vie. Avec ce programme résidentiel, pas de tentations, juste la contemplation de paysages magnifiques et la paix intérieure retrouvée !



PROGRAMME ANTI-ADDICTION ACCÉLÉRÉ EN MÉDITERRANÉE

FORMULE BIEN-ETRE & THERMAL PRÈS DE MONTPELLIER 7 JOURS / 6 NUITS - TOUT INCLUS

Cette formule régénérante anti-addiction comprend :

- ▶ **L'hébergement dans notre centre en pension complète**
- ▶ 6 jours d'accompagnement avec votre Praticien en Activation du Changement à vos côtés (2 heures de séances ADIOS chaque jour).
- ▶ Des activités sportives et de bien-être :
 - 6 activités sportives et randonnées
 - 2 activités au choix par semaine
- ▶ La navette jusqu'au centre d'hébergement

CENTRE ADIOS MÉDITERRANÉE PRÈS DE MONTPELLIER / SETE

- À 3h15 de Paris, 2h15 de Marseille, 40 min de Montpellier
- Possibilité de vous récupérer à la gare
- Arrivée le samedi à 17H - Transport inclus vers le centre d'hébergement
- Départ le vendredi à 13h après le déjeuner (navette possible)

Nous tenons à vous préciser que cette **formule en centre d'hébergement ne constitue pas nécessairement un accompagnement complet** : il peut être recommandé de compléter ce séjour avec des séances d'accompagnement à votre retour, suivant ce qui a été décidé lors de la Séance Initiale et en fonction de votre chargé d'accompagnement.

Frais supplémentaires d'accompagnant

Personne accompagnante : 150 € / par jour, pour cette personne en pension complète.
Activités supplémentaires à la carte : à payer sur place





MÉDITERRANÉE (PRÈS DE MONTPELLIER)

FORMULE BIEN-ÊTRE & THERMAL

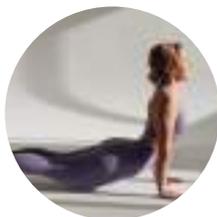
Cette formule est un séjour en Occitanie, près de la mer, qui comprend, en plus de vos séances ADIOS, une reconnexion avec la nature, une alimentation saine. Elle comprend aussi un pass thermal, des massages au choix, et diverses activités qui compléteront votre programme et l'optimiseront.



Bain en eaux thermales : Dans des bassins à 34°C, l'eau thermale en abondance se décline sous toutes ses formes, en bains bouillonnants, cols de cygnes et cascades. Elle vous apporte tous les compléments minéraux pour régénérer votre organisme. (Durée 2h)



La méditation : Durant votre immersion dans notre centre, vous apprendrez des techniques de méditation pour accélérer le processus de votre rééquilibrage mental. (Durée 1h15)



Yoga : Vous pourrez, avec une simple séance d'apprentissage, mieux respirer, rester concentré, diminuer tensions nerveuses et source d'angoisse. Se concentrer sur la respiration et les postures d'équilibre nécessite le contrôle du corps et des émotions. L'ancrage est amélioré et il est plus facile de se focaliser sur le moment présent, de faire abstraction de ce qui vous entoure, de votre mental et de votre dépendance. (Durée 1h30)

ACTIVITÉS AU CHOIX



Un massage bien-être permet de relâcher les tensions nerveuses et musculaires qui entravent la libre circulation de l'énergie dans votre corps. Votre Praticien en Activation du Changement vous orientera vers un massage adapté à votre programme. (Durée 1h15)



L'aquagym est un excellent moyen pour se dépenser. La résistance de l'eau est supérieure à celle de l'air et pour chaque mouvement que vous effectuez sous l'eau, vous devez fournir un effort physique plus intense. L'eau thermale a un effet massant et drainant, ce qui constitue un remède efficace pour le bien-être du corps et de l'esprit. (Durée 45 min)



Le hammam et le sauna vous libère naturellement de vos blocages physiques et psychiques. Il procure une excellente sensation de bien-être, stimule la circulation sanguine, détoxifie le corps tout en le relaxant.

Une Chambre avec un grand lit
1 x lit 160 x 190 cm





PROGRAMME ANTI-ADDICTION ACCÉLÉRÉE AU MAROC

FORMULE BIEN-ETRE & MÉDITATION DANS LE HAUT ATLAS
15 JOURS / 14 NUITS - TOUT INCLUS

Cette formule régénérante anti-addiction comprend :

- ▶ **L'hébergement dans notre centre en pension complète (avec piscine)**
- ▶ 6 jours d'accompagnement avec votre Praticien en Activation du Changement à vos côtés (2 heures de séances ADIOS chaque jour).
- ▶ Des activités sportives et de bien-être :
 - 6 activités sportives et randonnées
 - 2 activités au choix par semaine
- ▶ La navette jusqu'au centre d'hébergement

CENTRE ADIOS AU MAROC "ECOLOGE'S FARM" DANS LE HAUT ATLAS

- À 45 minutes de Marrakech
- Possibilité de vous récupérer à l'aéroport de Marrakech
- Arrivée le samedi, transport inclus vers le centre d'hébergement
- Départ le vendredi après le déjeuner.

Nous tenons à vous préciser que cette **formule en centre d'hébergement ne constitue pas nécessairement un accompagnement complet** : il peut être recommandé de compléter ce séjour avec des séances d'accompagnement à votre retour, suivant ce qui a été décidé lors de la Séance Initiale et en fonction de votre chargé d'accompagnement au Maroc.

Frais supplémentaires accompagnant

Personne accompagnante : 150 € / par jour, pour cette personne en pension complète.
Activités supplémentaires à la carte : à payer sur place





HAUT ATLAS (MAROC)

FORMULE BIEN-ÊTRE & MÉDITATION

Le séjour résidentiel, **15 jours/14 nuits** tout inclus dans un domaine de 2,5 Hectares, est situé au milieu de champs de blé et d'oliviers dans le Haut Atlas. Il comprend, en plus de vos séances anti addiction ADIOS, une reconnexion avec la nature, une alimentation saine, 2 activités au choix (hammam, massage, yoga) par semaine, et d'autres activités qui compléteront votre programme et l'optimiseront.



Une alimentation saine consiste en un bon équilibre alimentaire composé de fruits et légumes. Cela permet de rééquilibrer le corps et le mental. En y associant une bonne hydratation, vous pourrez purifier votre organisme et lutter plus efficacement contre la dépendance.



Une demi journée de randonnée / méditation chaque jour ! Parfait pour se ressourcer et s'évader ! Cette activité vous permet de reprendre un rythme sain et d'améliorer votre forme physique et votre sommeil : fini les crises d'angoisse ou d'anxiété liées à la dépendance !

ACTIVITÉS AU CHOIX



Le hammam et le gommage sont deux pratiques que l'on retrouve dans de nombreuses cultures. La vapeur chaude du hammam et le gommage aident à stimuler la circulation sanguine, réduire le stress et améliorer la relaxation. En combinant leurs bienfaits, vous serez détendu et revitalisé. (Durée 1h15)



Le massage permet de vous relaxer profondément, en relâchant les tensions nerveuses et musculaires qui entravent la libre circulation de l'énergie dans votre corps. Il vous aide aussi à éliminer les toxines.



Yoga : Une simple séance d'apprentissage vous permet de mieux respirer et de rester concentré. Les tensions nerveuses et les sources d'angoisse diminuent. Les postures impliquent un contrôle du corps et des émotions. L'ancrage dans l'ici et maintenant est amélioré et permet de faire abstraction de ce qui vous entoure, du mental et surtout de la dépendance. (Durée 1h30)

Chambre avec salle de bain
Un grand lit double ou 2 lits simples





PROGRAMME ANTI-ADDICTION ACCÉLÉRÉ EN LOIRE ATLANTIQUE

FORMULE BIEN-ETRE & NATURE À PORNIC / SAINT-NAZAIRE 7 JOURS / 6 NUITS - TOUT INCLUS

Cette formule régénérante anti-addiction comprend :

- ▶ **L'hébergement dans notre centre en pension complète**
- ▶ 6 jours d'accompagnement avec votre Praticien en Activation du Changement à vos côtés (2 heures de séances ADIOS chaque jour).
- ▶ Des activités sportives et de bien-être :
 - 6 activités sportives et randonnées
 - 2 massages au choix par semaine
- ▶ La navette jusqu'au centre d'hébergement

CENTRE ADIOS PORNIC/SAINT NAZAIRE EN LOIRE ATLANTIQUE

- Possibilité de vous récupérer à la gare la plus proche
- Arrivée le samedi à 17H - Transport inclus vers le centre d'hébergement
- Départ le vendredi à 13h après le déjeuner (navette possible)

Nous tenons à vous préciser que cette **formule en centre d'hébergement ne constitue pas nécessairement un accompagnement complet** : il peut être recommandé de compléter ce séjour avec des séances d'accompagnement à votre retour, suivant ce qui a été décidé lors de la Séance Initiale et en fonction de votre chargé d'accompagnement.

Frais supplémentaires d'accompagnant

Personne accompagnante : 150 € / par jour, pour cette personne en pension complète.
Activités supplémentaires à la carte : à payer sur place





PORNIC/ST-NAZAIRE (LOIRE ATLANTIQUE)

FORMULE BIEN-ÊTRE & NATURE

Le séjour résidentiel à Pornic / Saint-Nazaire comprend, en plus de vos séances anti addiction ADIOS, une reconnexion avec la nature, une alimentation saine, 2 massages inclus dans la semaine (3 types de massage au choix) et d'autres activités qui compléteront votre programme et l'optimiseront.



Une Alimentation saine à base de fruits et légumes. Votre organisme est purifié : vous êtes au top pour lutter contre votre addiction !

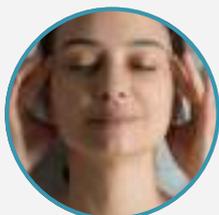


Une demi journée de randonnée chaque jour ! Parfait pour se ressourcer et s'évader ! Cette activité vous permet de reprendre un rythme sain et d'améliorer votre forme physique et votre sommeil : fini les crises d'angoisse ou d'anxiété liées à la dépendance !

MASSAGES AU CHOIX



Le massage ayurvédique permet de vous relaxer profondément, en relâchant les tensions qui entravent la libre circulation de l'énergie dans votre corps. Issu de la médecine traditionnelle indienne, ce massage vous aide aussi à éliminer les toxines. (durée 1h15)



Massage micro-cranien : une technique douce qui agit sur différentes zones du crâne selon les points d'acupuncture traditionnelles de la médecine chinoise. Elle stimule la circulation sanguine, évacue le stress, soulage les migraines, améliore la qualité du sommeil et booste la concentration. (Durée 30 minutes)



Massage Chi Nei Tsang : massage dynamique, d'origine chinoise, qui se concentre sur les organes internes, centre de nos émotions. Il libère vos blocages physiques et psychiques, détoxifie le corps tout en le renforçant. Il contribue à la relaxation et au bien-être. (Durée 45 min)

Chambre avec salle de bain individuelle
1 x lit 160 x 200 cm ou
90 x 190 cm



Chambre avec salle de bain partagée
1 x lit 140 x 190 cm ou
120 x 190 cm

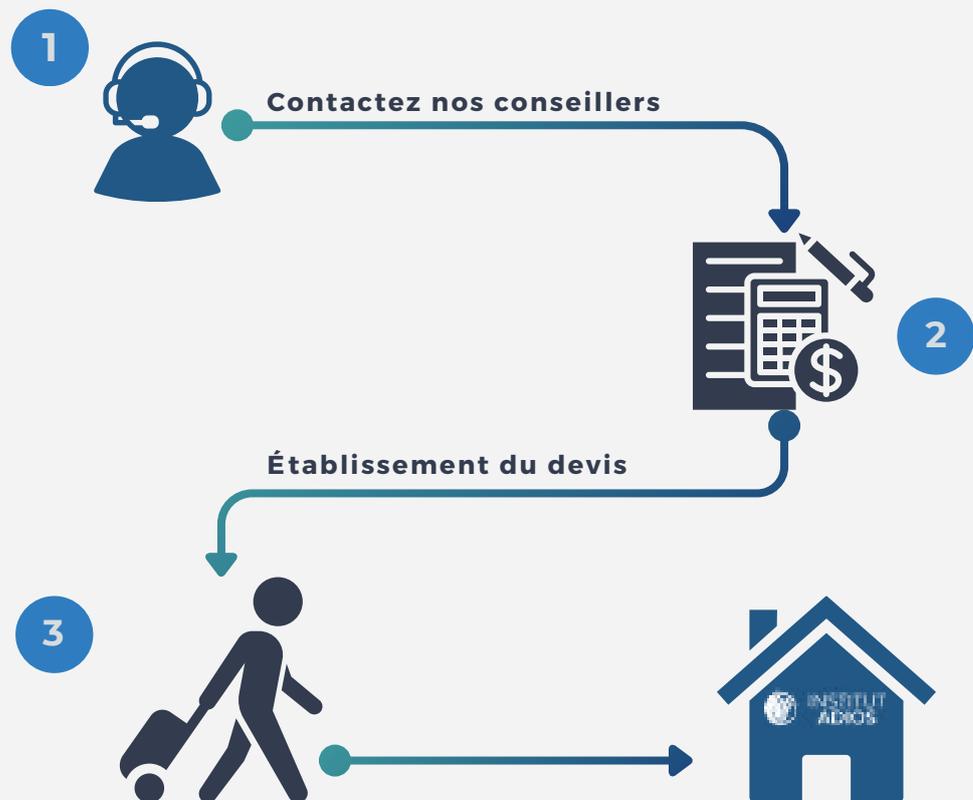


COMPOSEZ VOTRE PROGRAMME RÉSIDENTIEL ANTI ADDICTION

Plutôt méditatif ? Plutôt sportif ? Plutôt régénérant ? Quel est votre programme idéal ?
Dites nous tout !

Possibilité de créer et organiser votre programme résidentiel anti addiction sur mesure avec nos conseillers, selon vos attentes, vos envies, vos choix d'activité, votre lieu.

Échange et Devis avec nos conseillers.





RECAP' FORMULES EN RÉSIDENTIEL

- **Formule Bien-être & Thermal**

Près de Montpellier (France)
7 jours / 6 nuits
Pension complète
6 séances ADIOS (2h+)
1 Passe thermal
6 activités méditation, yoga, marche
2 activités bien-être au choix
Navette accès gare possible

- **Formule Bien-être & Nature**

En Loire Atlantique (France)
7 jours / 6 nuits
Pension complète
6 séances ADIOS (2h+)
6 activités sportives, randonnée
2 massages au choix
Navette accès gare possible

- **Formule Bien-être & Méditation**

Dans le Haut Atlas (Maroc)
14 jours / 13 nuits
Pension complète
14 séances ADIOS (2h+)
14 Activités méditatives, sportives
4 massages/soins au choix
Navette accès aéroport

***À NOTER :**

Devis établi avec la direction de l'Institut ADIOS en fonction de la durée de votre programme, du lieu et des prestations complémentaires.

Frais supplémentaires d'accompagnant

Personne accompagnante : 150 € / par jour, pour cette personne en pension complète.

Activités supplémentaires à la carte : à payer sur place





OÙ NOUS TROUVER ?

**75 INSTITUTS en FRANCE
& DANS LE MONDE...**



PARIS et ÎLE-DE-FRANCE

NORMANDIE

Caen, Rouen

HAUTS-DE-FRANCE

Amiens, Beauvais, Lille

BOURGOGNE FRANCHE-COMTÉ

Besançon

PAYS DE LA LOIRE

Le Mans, Angers

CENTRE, VAL DE LOIRE

Orléans, Tours

AUVERGNE RHÔNE-ALPES

Lyon, Grenoble

BRETAGNE

Rennes

OCCITANIE

Montpellier, Nîmes, Toulouse

PACA

Aix-en-Provence, Marseille,
Nice

NOUVELLE AQUITAINE

Bordeaux, Mérignac, Niort

GRAND EST

Strasbourg, Nancy, Reims

DOM-TOM

La Réunion, Martinique

MAROC

Casablanca, Marrakech, Rabat,
Tanger

SUISSE

Genève, Lausanne, Bâle

BELGIQUE

Bruxelles, Anvers, Namur

LUXEMBOURG

CANADA

MONACO



Une méthode **100**
% naturelle



Traite les causes profondes
de votre dépendance



Permet un
changement durable



INSTITUT ADIOS

WWW.INSTITUTADIOS.COM



**INSTITUT
ADIOS**

Institut spécialisé dans l'arrêt des addictions

Alcool, Tabac, Cannabis, Cocaïne, Jeux d'argent, Jeux vidéo, Médicaments, addiction au sucre, aux sodas, Addiction Sexuelle, Dépendance Affective, etc.

CONTACT

Pour plus
d'informations

ADRESSE MAIL

general@institutadios.com

TELEPHONE

+33 01 42 55 07 12



WWW.INSTITUTADIOS.COM