



La Méthode Harawell®  
en résidence au Nolinski Paris



**NOLINSKI**  
PARIS

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

La Méthode Harawell® déjà en résidence au Brach Paris depuis plus d'un an, s'installe également au Nolinski Paris. Cette méthode unique propose une retraite urbaine de bien-être et de santé globale, offrant une expérience novatrice destinée à se recentrer, réduire le stress, éliminer les tensions et se libérer des blocages de la vie quotidienne.

Deux lieux parisiens pour accompagner toutes celles et ceux qui cherchent à prendre soin d'eux et à retrouver énergie, vitalité et sérénité.



# HARAWELL

## LE BIEN ÊTRE PAR L'ÉQUILIBRE

*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... Harawell® apporte des réponses concrètes en ciblant précisément les blocages et les tensions à la source.

**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, en 4 étapes, alliant rééquilibrage physique, énergétique, mental et émotionnel. Un tout-en-un, sur mesure, en un même lieu à choisir à l'envie : **Brach Paris ou Nolinski 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®: UN PROGRAMME IMMERSIF, PERSONNALISÉ ET ÉVOLUTIF, ÉTAPE APRÈS ÉTAPE.

Un moment inédit que Céline Benche dispense avec son équipe d'experts formés à la Méthode Harawell®. Un rééquilibrage procurant un sentiment de **stabilité, de paix intérieure, de vitalité et d'inspiration** 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 massage Harawell®** : une stimulation profonde des zones clés de libération des tensions et de reconnexion à soi-même.

**Le rééquilibrage énergétique** : cette séance est le cœur de la méthode Harawell®.

Le « Protocole Source » d'OEM® (Ortho Energy Method), 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.

Toutes ces étapes sont complémentaires et indissociables les unes des autres, les effets en synergie en sont ainsi potentialisés.

En version 4h, la retraite urbaine Harawell® constitue un véritable déclic pour prendre en main sa santé et son bien-être.

**Harawell® propose des programmes sur-mesure, en fonction de ses besoins, de ses objectifs :**

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

# LA MÉTHODE EXCLUSIVE HARAWELL® : 100% SUR-MESURE, PROGRESSIVE, APPORTANT DES RÉSULTATS CONCRETS ET DURABLES

Une approche unique, innovante et progressive, chaque séance est un pas de plus vers l'état d'être bien et de vivre bien, consolidant les acquis et ouvrant de nouvelles perspectives pour évoluer, se transformer.

Bien que les bienfaits soient ressentis dès la 1<sup>ère</sup> séance, il est recommandé d'opter pour un programme suivi dans le temps. Une réelle inscription dans la globalité et dans la durée permet d'agir en profondeur et d'avoir des résultats durables. Les étapes du parcours Harawell et tous les conseils dispensés sont conçus pour s'intégrer naturellement dans notre quotidien de vie.

**Harawell®, c'est profiter d'un temps de pause et d'ancrage** absolument nécessaire dans un quotidien trop agité et intense, afin de 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.

Les bénéfices des soins et des conseils sont pérennes dans la mesure où ils apprennent au corps et à l'esprit à se rééquilibrer naturellement au fur et à mesure. Harawell propose une vraie approche vertueuse !

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

## Les tarifs :

La consultation diagnostic (1h) : 200 €
La séance de rééquilibrage des énergies « Protocole Source » OEM®(1h) : 200 €
La retraite urbaine Harawell® (4h) : 650 €
Le parcours de plusieurs séances Harawell est à déterminer à l'issue de la 1 <sup>ère</sup> séance : tarif sur demande

## INFOS ET RESERVATION :

[www.harawell.fr](http://www.harawell.fr)

Instagram : @harawellmethod

Email : [celine@harawell.fr](mailto:celine@harawell.fr)

Téléphone : +33 6 08 42 72 85

La retraite urbaine Harawell® (4h) permet l'accès à la piscine, au hammam et au sauna au Brach Paris ou au Nolinski Paris.





## COMME EN TÉMOIGNENT CEUX QUI ONT VÉCU L'EXPÉRIENCE :

“Harawell, c’est l’école du bien-être pour apprendre à être bien et vivre bien, une vraie philosophie de vie.”

---

“Grâce à la retraite urbaine Harawell, j’ai l’impression d’être parti 4 jours en vacances!”

---

“Harawell s’incarne en un protocole précis pour mieux nous ancrer dans l’existence. Je conseille vivement à celles et ceux qui ne savent plus par quel chemin on doit croquer la vie.”

“Bien au-delà d’une cure wellness, le programme Harawell est comme une sorte de thérapie accélérée, qui amène une véritable paix intérieure. On repart vivifié, revitalisé, apaisé comme ayant atteint un nouveau palier de soi ouvrant grand le champ des possibles.”

---

“Cette vraie expérience sensorielle m’a permis de comprendre que le changement est juste à portée de main.”

## A 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 bientôt 20 ans, toujours en quête de nouvelles approches. J’avançais 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 !

*“Prendre soin de relier tête, cœur, corps, c’est rétablir l’accord naturel et parfait entre nos trois grandes richesses : un esprit clair qui libère, un cœur qui remplit de joie, un corps équilibré et aligné qui donne vitalité. Atteindre l’harmonie, c’est retrouver notre intégrité.”*

CÉLINE BENCHE



## À propos de Nolinski Paris

À quelques pavés de la Comédie Française, de la rue Saint-Honoré et des jardins du Palais-Royal, entre Histoire et élégance haussmannienne, vibre un havre de bien-être : le Nolinski Paris.

Première adresse de la collection Evok, elle incarne l'art de vivre à la française, l'élégance d'un luxe discret, le charme d'une adresse au cœur du Paris de la mode et de la culture que l'on donne aux amis. Nolinski mêle raffinement et audace, modernité et esprit contemporain.

La décoration est confiée à Jean-Louis Deniot. L'architecte d'intérieur a revisité les décors classiques français sur les six étages du Nolinski. Moulures, boiseries, mobilier chiné, sculptures, céramiques, douceur des éclairages, portes vêtues de miroirs, rideaux feutrés, tapis épais, déclinaison de tonalités colorées en accord avec un camaïeu de gris : chaque parti pris, chaque détail, chaque objet donne des allures d'appartement haussmannien aux 45 chambres, dont 9 suites. À cela s'ajoute la réception minimaliste en marbre de Carrare vert, qui abrite une sculpture de bronze, et les nuages peints à la main du grand escalier, comme pour symboliser une surprenante... montée au ciel.

Ici, entre restaurant et bar à cocktails du Grand Salon feutré, chambres lumineuses et spa minéral : chaque espace est un voyage des sens, évocateur d'émotions. Ambiance tamisée au parfum d'épices et de musc, univers musical, toucher de velours ou de tweed. Une convivialité servie avec passion. Celle d'expériences épicuriennes et de rêveries insolites, où l'art du détail côtoie intuitivement le mystère. Car spontanéité et liberté font aussi partie de l'esprit Nolinski.

EVOK COORDINATION PRESSE

**CHARLINE HANROT**

chanrot@evokcollection.com

BUREAUX DE PRESSE

FRANCE

**BÉATRICE KORB KAPLAN**

beatrice.korb@agenceproches.com

ROYAUME-UNI

**CLARE JACKSON**

evok@bacchus.agency

USA

**CARA CHAPMAN**

cara@bacchus.agency

ITALIE

**JASMINE LE VAN KIM**

jasmine@levankim.it

ESPAGNE

**CARLOTA LARIO AGUADO**

carlota@brandscomm.com



**NOLINSKI**  
PARIS

16 AVENUE DE L'OPÉRA  
75001 PARIS  
TEL: +33 (0)1 42 86 10 10