

# Head, heart and body :

Un week-end pour calmer ta tête, ouvrir ton coeur et dynamiser ton corps

Du 15 au 17/09

---





# Sommaire

Qui sommes-nous ?	03
Votre retraite bien-être	07
Programme du séjour	09
L'hébergement	13
Les tarifs	16

# Qui-sommes nous ?



**SOPHIA**

Coach sportive diplômée d'Etat



**CHLOÉ**

Psychologue clinicienne



**ANNE-ELISABETH**

Coach en sexualité



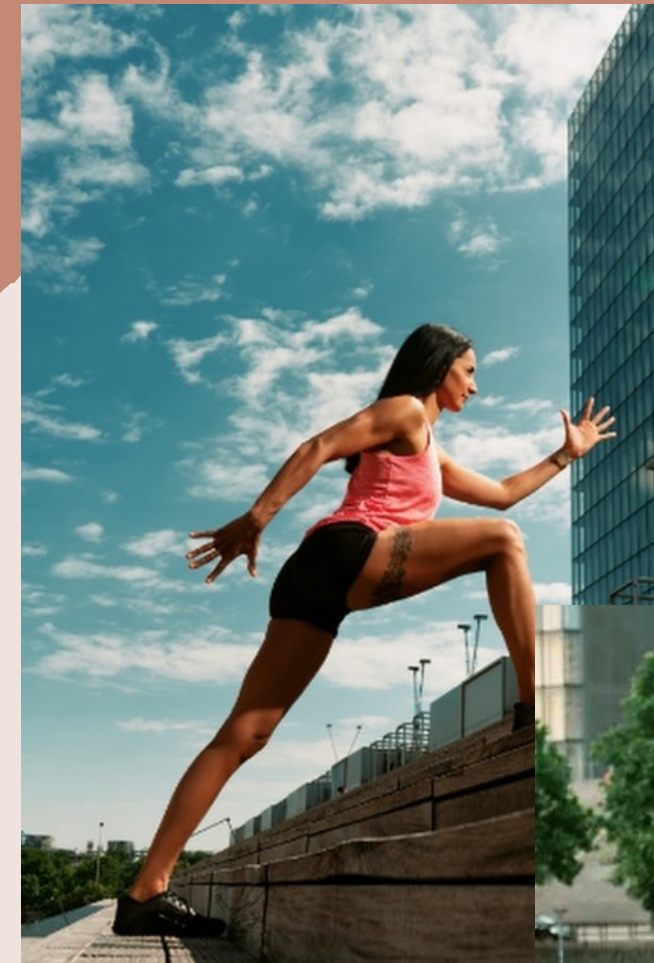
# Sophia, coach sportive

Sophia est une coach sportive passionnée. Elle enseigne le CrossFit dans des salles parisiennes et prend en charge des personnes en cours particuliers, pour tous types d'objectifs (remise en forme, réathlétisation, perte de poids, préparation à des courses, des compétitions sportives..etc).

Ce que Sophia aime le plus c'est déclencher des déclics chez les autres : le déclic de se faire confiance, l'apprentissage de l'amour de soi, le lâcher prise physique et mental.

Son dicton préféré : « *La rivière perce le rocher non pas par sa force mais par sa persévérance.* »

 [@sophia\\_coachsportif](#)   
CLIQUE ICI POUR DÉCOUVRIR MON PROFIL







# Chloé, psychologue clinicienne

Chloé est psychologue clinicienne depuis bientôt 10 ans. Elle accompagne des hommes, des femmes, des ados à la rencontre de leur histoire pour ensuite devenir la personne qu'ils ont envie d'être.

Spécialisée en thérapie comportementale et cognitive et en intégration du cycle de la vie, elle varie les outils pour tenter de s'adapter au mieux aux personnes qu'elle accompagne. Elle est passionnée par son métier et par la rencontre inédite qu'offre chaque séance.

Son dicton : "***Pour se fixer un objectif, small is beautiful (la logique des petits pas).***"



@le club psycho ←



CLIQUE ICI POUR DÉCOUVRIR MON PROFIL

# Anne-Elisabeth, coach en sexualité

Anne-Elisabeth est coach certifiée spécialisée dans les problématiques relationnelles et sexuelles. Elle accompagne des femmes, des hommes et des couples à travers leur soucis pour retrouver l'harmonie et une vie sexuelle épanouissante.

Elle est passionnée par ce métier et ces thématiques et met tout en œuvre pour accompagner ses clients à atteindre leurs objectifs.

Son dicton préféré : "*If at first you don't succeed, try, Try, try and try again*".

 [@loveyou\\_\\_more](#)   
CLIQUE ICI POUR DÉCOUVRIR MON PROFIL



# Votre retraite bien-être

## À NOS CÔTÉS

Voici quatre valeurs qui nous souhaitons vous transmettre lors de ce week-end destiné rien qu'à vous, à votre corps et à votre esprit.

## Bienveillance

Vous vivrez 3 jours dans une bulle hors du temps où personne ne vous jugera. La bienveillance envers les autres mais aussi envers vous-même sera la règle d'or.

## Confidentialité

Vous pourrez vous livrer en toute sécurité et avec authenticité puisque chacune des participantes et les organisatrices s'engagent à ne pas divulguer à l'extérieur du groupe ce que vous leur confierez.

## Force

(Re)découvrez le feu qui règne en vous à travers les différents ateliers qui vous accompagneront pour reprendre confiance en vous.

## Re-connexion

Évadez-vous du quotidien pour vous reconnecter en pleine conscience à votre corps, vos émotions et pour vous rapprocher davantage de ce qui est vraiment important pour vous.



# Votre retraite bien-être

**DU 15 AU 17/09**

Dans un lieu unique en plein cœur de la nature, venez retrouver Sophia, coach sportif, Anne-Elisabeth coach en sexualité et Chloé, psychologue, pour un temps de reconnexion à soi. Un week-end destiné rien qu'à vous, à votre corps et à votre esprit.

01

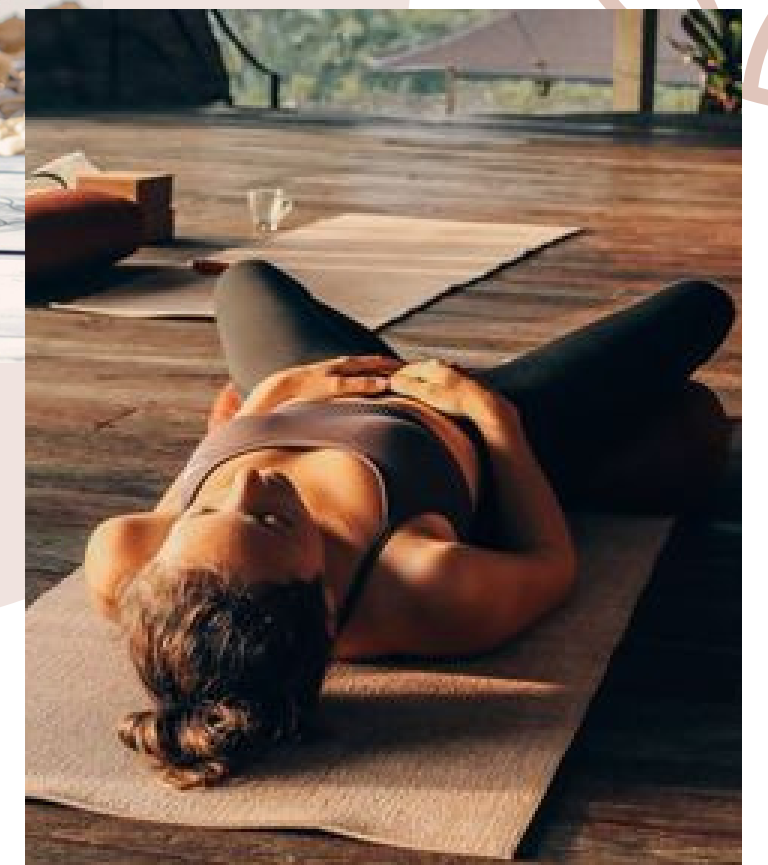
Retrouvez-nous dans un lieu idyllique, situé en pleine nature, comportant toutes les commodités nécessaires à une déconnexion complète.

02

Ce séjour s'adresse à celles qui souhaitent vivre un moment de détente et de bien-être, tout en améliorant leur condition physique et leur activité sportive.

03

L'objectif est de prendre le temps, se reconnecter, s'éloigner du quotidien vers un lieu où tout est organisé pour s'amuser, apprendre et grandir.



# VOTRE PROGRAMME



# JOUR 1 – VENDREDI 15/09

## ATTERRISSAGE EN DOUCEUR

- **15h** : Arrivée et accueil
- **16h30** : Faisons connaissance autour d'un goûter !  
Présentation de la retraite, des intervenantes et participantes
- **18h** : Activité de groupe fun (ou visite alentours)
- **19h45** : Dîner
- Soirée jeux





## JOUR 2 – SAMEDI 16/09

### DÉBUT DES FESTIVITÉS

- **7h30** : Stretching/mobilité
- **9h00** : Petit déjeuner
- **9h30** : Atelier développement personnel - psychologie
- **12h -13h** : Déjeuner
- **14h**: Atelier développement personnel - psychologie
- **16h00** : Séance Hiit circuit training (*cardio*)
- **18h30** : Temps libre ou de partage (*piscine, spa, jacuzzi ou massage en option*)
- **20h** : Dîner & soirée



## JOUR 3 – DIMANCHE 17/09

**REGAIN D'ÉNERGIE POUR REPARTIR DÉTENDU(E), REBOOSTÉ(E) ET RÉGÉNÉRÉ(E)**

- **7h30** : course à pied ou marche rapide (différents groupes de niveaux)
- **9h00** : Collation
- **9h30** : Atelier développement personnel - psychologie
- **11h30 -12h30** : Brunch
- *Temps libre ou coachings individuels en option*
- **16h00** : Séance HIIT circuit training (cardio)
- **17h15** : cercle de fermeture
- **18h00** : Départ



# L'hébergement

Retrouvez-nous dans ce lieu idyllique au Châtelet-en-brie. Située en pleine nature (proche d'un lac et accès au parc Sainte-Reine), la maison comporte toutes les commodités nécessaires à une déconnexion complète.





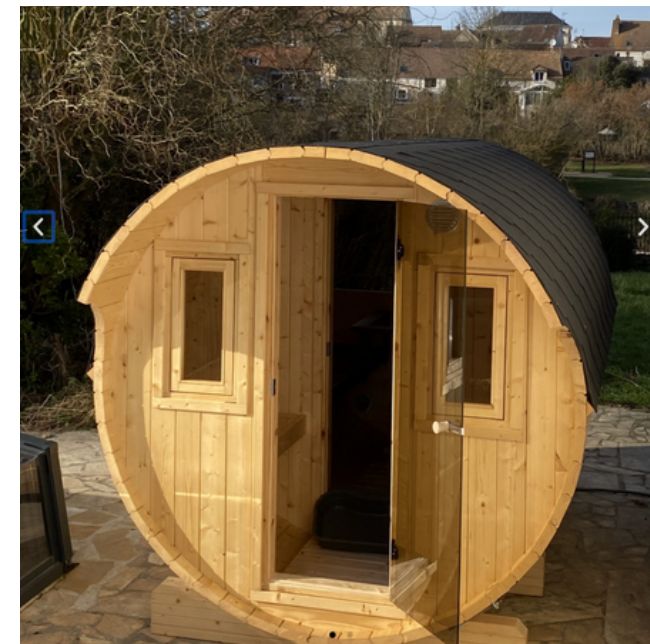
# La maison du bonheur

- Piscine chauffée de 15m, en marbre rose pour un week-end bien-être.
- Un sauna pour 4 personnes avec vue panoramique sur le lac.
- Un jacuzzi 6 places avec jets massants et bulles.
- 15 couchages





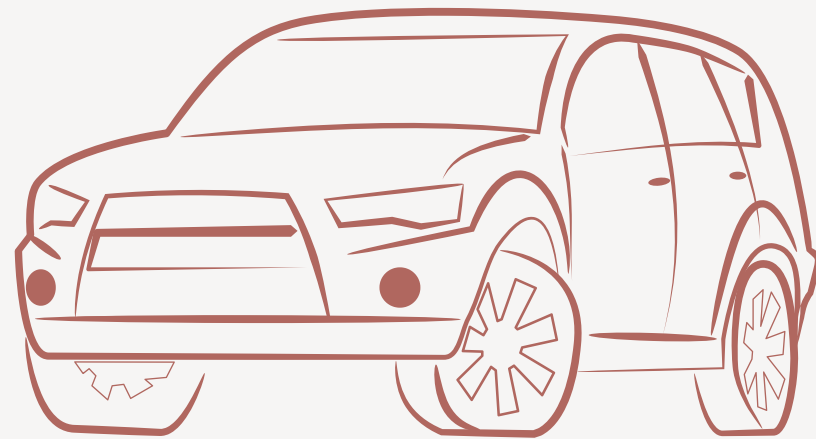
# La maison du bonheur





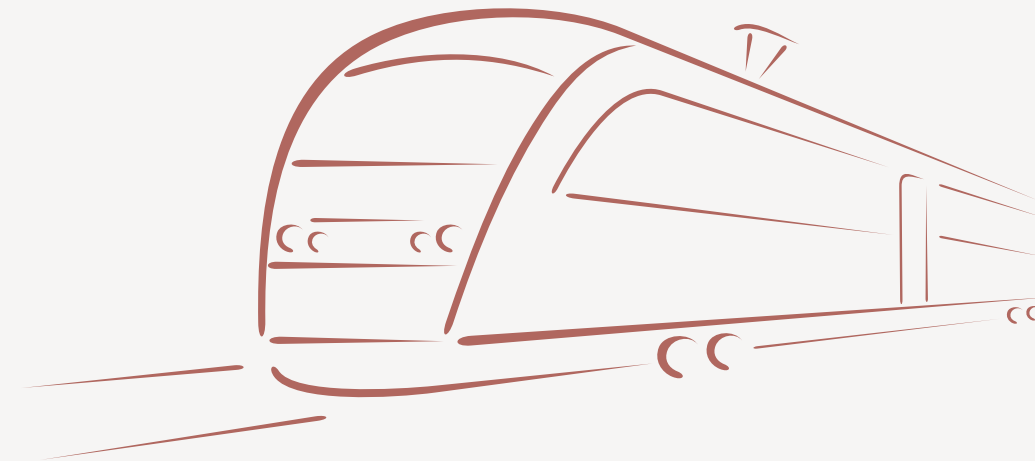
# Comment s'y rendre ?

Eco lieu à moins d'une heure de Paris, au bord d'un lac,  
Le Pont d'Ostara est le cadre idéal pour se ressourcer.



## EN VOITURE

Le Châtelet en Brie, à 50 minutes de Paris en voiture. (Un groupe Whatsapp sera mis en place pour faciliter le co-voiturage.)



## EN TRAIN

Gare de Melun. Puis bus 46 direction Montereau, 4e arrêt "gendarmerie", puis traverser le parc Sainte-Reine pour rejoindre la maison.



# Les tarifs

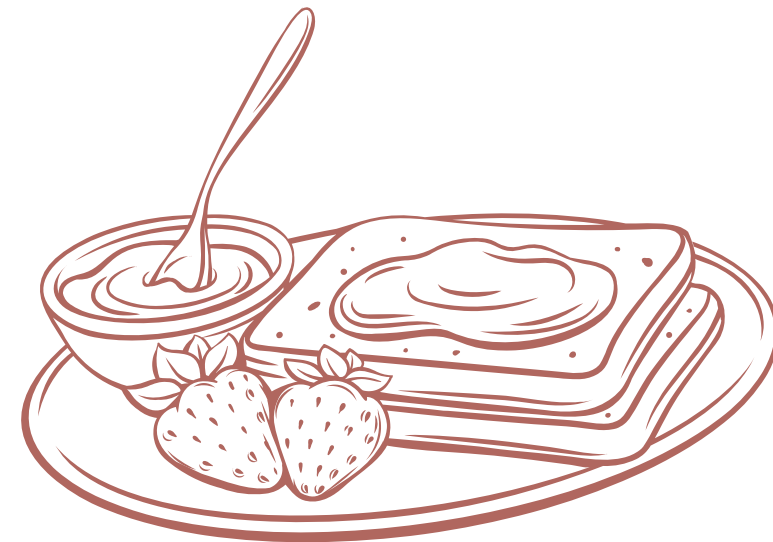
Le tarif est de **459 euros\*** pour l'ensemble du week-end.

*\*Il n'inclut pas : Le transport, les coachings individuels, l'option massage*

## INCLUS DANS LE FORFAIT :



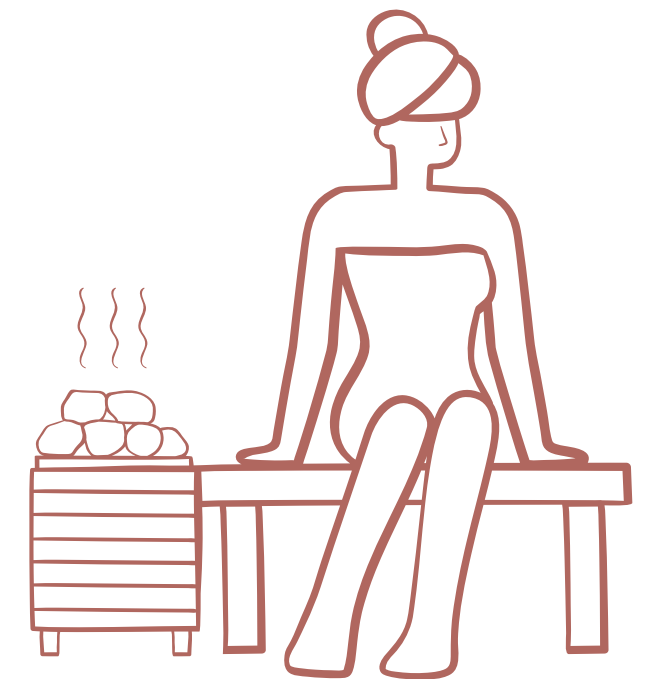
- L'hébergement du vendredi au dimanche : 2 nuits en chambre partagée.



- Petits déjeuners, brunchs, collations et dîners.



- Tous les cours de sport et les ateliers de développement personnel.



- L'accès à la piscine, au sauna, au jacuzzi.

# En option

Vous pouvez bénéficier **d'une de ces options lors de votre séjour**. Nous vous invitons à cocher la formule de votre choix dans le formulaire de pré-inscription que vous recevrez pour valider votre participation

## PRESTATIONS DE MESSAGES

Découverte de l'Ayurveda - Massage de 20 minutes - Une zone **23 €**

Formule ZEN - Massage de 30 minutes - 2 zones - **33 €**

Formule COCON - Massage de 45 minutes - **45 €**

Massage lymphatique drainant corps\* (1h05) - **130€**

Massage lymphatique drainant corps et visage\* (1h05) - **170€**

***\*Attention** les massages lymphatiques sont soumis à un nombre minimum de participants. Cette prestation pourrait être annulée si le minimum n'est pas atteint.*



## Vous êtes intéressée ?

N'attendez plus, **pré-réservez votre séjour** [via ce lien](#)

Le tarif "*early bird*" est valable jusqu'à **11/06 à 23h59**.

Ne tardez pas à nous contacter !

Une fois votre-pré-réservation effectuée via ce questionnaire, nous vous contacterons pour pouvoir réserver de manière définitive.

**Attention ce séjour est soumis à un nombre minimum de participants** : Un minimum de 10 personnes est nécessaire pour confirmer ce séjour. Si ce minimum n'est pas atteint, votre inscription sera reportée ou remboursée intégralement selon votre choix.



# Conditions de réservation et annulation

Une fois que vous avez pré-réservez votre place via [le lien de pré-inscription](#) et que nous vous avons confirmé votre inscription, le règlement d'un acompte de 50% vous sera demandé et votre place sera **réservée**. Le complément vous sera demandé avant le début de la retraite : ***toutes les informations seront envoyées par mail.***

## **Conditions d'annulation par la participante :**

Attention, toute annulation faite dans un délai de 30 jours avant le début du stage ne pourra pas faire l'objet d'un remboursement.

**Exceptions :** dans le cas d'une annulation par la participante, la participante et l'organisatrice peuvent proposer la place annulée aux personnes sur liste d'attente. Si la place est récupérée et réglée par une autre participante, la participante initiale sera intégralement remboursée.

## **Conditions d'annulation par les organisatrices :**

L'acompte et le complément seront intégralement remboursés en cas d'annulation de la part des organisatrices.

## **Informations complémentaires :**

Si vous avez besoin de plus d'informations n'hésitez pas à nous envoyer un mail à [headheartbody@gmail.com](mailto:headheartbody@gmail.com)

# MERCI !

