



CHATEAU MALROMÉ

RÉVÈLE TOI

Équinoxe et féminité

18 AU 20 MARS 2022

Lors de ce week-end au coeur des vignes

Révéler sa féminité, chaque âge à sa façon
Préparer son corps au changement de saison
Accueillir les énergies de l'équinoxe

En bref, prendre du temps pour soi et se préparer à
accueillir les changements du printemps dans un lieu
intemporel

Yoga tout niveaux

L'annulation est sans frais si
restrictions sanitaires

Ayez l'esprit tranquille !



VOTRE BIEN-ÊTRE EST ESSENTIEL

RÉVÉLEZ-VOUS

Château Malromé
33490 Saint-André-du-Bois
<https://www.malrome.com>

VENDREDI 18 MARS

Arrivée entre 15h et 17h
Accueil des participants, balade dans la propriété et / ou de 15h à 16h massage ou soin reiki sur réservation pour ceux qui le souhaitent
18h00 Présentation du château Malromé et des différents espaces
Présentation d'Emilie et Constance, le programme, le déroulé du séjour et cercle d'ouverture
18h30 Accueillir les énergies de l'équinoxe, pratique de Yin yoga et immersion sonore pour une adaptation en douceur
20h00 Dîner bio et végétarien

SAMEDI 19 MARS

8h00 Collation matinale
8h30 Yoga dynamique, yoga flow
10h30 Atelier coaching
Se révéler, vivre sa féminité à tout âge
12h00 Brunch bio et végétarien
13h30 temps libre - massage ou reiki sur réservation
15h00 Marche méditative
16h00 Snack sain
16h30 Danse des 5 éléments et retour au calme
18h00 temps libre
18h45 Dîner bio et végétarien
20h15 cercle de femmes et de paroles, passage de l'équinoxe du printemps et méditation

DIMANCHE 20 MARS

8h00 Collation matinale
8h30 Yoga du matin - activer les énergies du printemps
10h00 Atelier Naturo les cycles de la femme
11h00 Visite guidée Toulouse-Lautrec & le vin »
12h00 Brunch bio et végétarien
13h30 cercle de clôture et partage
14h à 16h massage ou soin reiki sur réservation
16h00 Départ



*Tous les repas sont préparés avec amour par le chef S. Piniello
Bio, végétariens, sans gluten, sans lactose*



EMILIE BAREYT

**MASSEUSE BIEN-ÊTRE
PROFESSEUR DE YOGA
ÉNERGÉTICIENNE**

Embarquez au coeur de vous même avec différentes pratiques de yoga et corporelles, méditation et sonothérapie.
Prenez soin de votre corps, de votre âme et de votre coeur, ils vous le rendront bien !

www.amourescence.fr



CONSTANCE CHAPALAIN

**COACH DE VIE
NATUROPATHIE, REIKI**

Les techniques que je pratique ont un point commun, elles sont un moyen doux et naturel de vivre sa vie... Mais en mieux.
Vous avez le pouvoir de tout changer !
Votre corps est votre meilleur allié, il suffit de lui montrer le chemin.

www.constance-chapalain.com



PRIX PAR PERSONNE

à partir de 549 euros

Gare TER de Langon, 10mn / 7,5 km en voiture pour rejoindre le Château
Navette de la gare au château incluse dans le prix
Remboursement 100% en cas de restrictions sanitaires

Château Malromé 33490 Saint-André-du-Bois

Réservation et renseignements par mail à l'adresse suivante :
lesretraites.bienetre@gmail.com

