

WELCOME TO YOUR SELF-LOVE HOME



Chères Femmes,

Je suis très heureuse de vous annoncer, en exclusivité,
la première **retraite** organisée par Self-Love Home **dédiée à votre bien-être.**

SWEET & LOVE **du 16 au 19 septembre 2021** **à Cambremer en Normandie**

Je vous propose de poser vos valises pour 4 jours & 3 nuits
dans ce lieu d'exception au coeur de la nature.

J'ai tout prévu pour votre confort et dans le respect des règles sanitaires.

Faites une pause dans votre quotidien et accordez-vous l'espace de quelques jours,
un temps rien que pour VOUS !

SWEET & LOVE est une immersion, entre femmes,
un voyage intérieur afin d'explorer cette parfaite union entre le corps et l'esprit.

**Vous allez apprendre à intégrer votre énergie Yin,
cultiver la douceur et l'amour de soi au quotidien.**

C'est une profonde transformation individuelle et collective
que vous pourrez expérimenter à votre rythme.

SWEET & LOVE

RETREAT



Le programme de votre séjour

Jeudi 16.09

16h : Arrivée des participantes

17h30 : Cercle d'ouverture

20h : Dîner

Vendredi 17.09

9h30 : Séance de Yoga de la Femme

11h30 : Brunch et temps de repos

15h - 16h30 : Atelier "amour de soi"

17h : Sweet Yoga

19h : Dîner

Soirée Oracle

Samedi 18.09

9h30 : Séance de Yoga de la Femme

11h30 : Brunch et temps de repos

15h - 16h30 : Marche silencieuse + exercices créatifs.

17h : Sweet Yoga

19h : Dîner

Soirée blanche (surprise...)

Dimanche 19.09

8h : Yoga de la Femme

10h : Cercle de fermeture

11h30 : Brunch

14h : Départ

Ce programme est à titre indicatif et peut varier en fonction de la météo.

SWEET & LOVE

RETREAT



Le programme de votre séjour

Jeudi 16.09

16h : Arrivée des participantes

17h30 : Cercle d'ouverture

20h : Dîner

Vendredi 17.09

9h30 : Séance de Yoga de la Femme

11h30 : Brunch et temps de repos

15h - 16h30 : Atelier "amour de soi"

17h : Sweet Yoga

19h : Dîner

Soirée Oracle

Samedi 18.09

9h30 : Séance de Yoga de la Femme

11h30 : Brunch et temps de repos

15h - 16h30 : Marche silencieuse + exercices créatifs.

17h : Sweet Yoga

19h : Dîner

Soirée blanche (surprise...)

Dimanche 19.09

8h : Yoga de la Femme

10h : Cercle de fermeture

11h30 : Brunch

14h : Départ

Ce programme est à titre indicatif et peut varier en fonction de la météo.



NOTRE LIEU D'ACCUEIL

C'est dans le magnifique Domaine "Le Coq Enchanté" que vous serez logés dans des **chambres tout confort, chaleureuses et authentiques.**

Pour la restauration, le repas de midi sera sous forme de Brunch (salé/sucré) et le repas du soir sera servi à table pour un moment de détente absolu.

Tous les produits sont bio, locaux, raisonnés, de saison et gourmands.

Dans ce lieu, nous aurons à disposition une salle de yoga dédiée aux pratiques du séjour avec le matériel déjà prévu (tapis, briques, sangles et couvertures).

Retrouvez toutes les informations sur le site :
<https://www.le-coq-enchante.com/>

TEMPS LIBRE

Des temps libres sont prévus pour vous reposer, échanger et vous relaxer. Vous aurez la possibilité de réserver un massage (en supplément).

La carte de soins sera communiquée sur demande.





LES PRATIQUES DE YOGA

Yoga de la femme

Inspiré du yoga des hormones, cette pratique douce et profonde dédiée à la femme, vous permet d'explorer différentes pratiques :

hormones yoga, yin yoga, yoga du visage
ainsi que des techniques de respiration, de relaxation et de visualisation.

Ce yoga vous offre un moment de tendresse et de reconnexion à soi.

Il permet de booster votre système hormonal, votre créativité, votre puissance et d'équilibrer vos énergies Yin/Yang.

Sweet Yoga

C'est une pratique douce qui vous apprend à respirer (pranayamas),
à vous aligner et à vous ancrer.

Grâce à des exercices simples utilisant du matériel comme des briques et des sangles, vous apprendrez l'importance du lien entre le souffle et les postures (asanas).

Ce yoga vous apporte concentration, respect de votre corps et vous invite à l'humilité dans l'apprentissage des postures.

Il permet de développer votre souplesse, d'atténuer les maux du corps et d'apaiser votre mental.

Ces deux pratiques sont accessibles à TOUTES les femmes.
(femmes enceintes à partir de 3 mois de grossesse)

LE PRIX DE VOTRE SÉJOUR

Les tarifs du séjour diffèrent selon la chambre que vous souhaitez.
Ces tarifs incluent l'hébergement, les repas et les pratiques du séjour.

Entre **780€ et 880€ TTC/pers** en chambre partagée
(lit simple ou lit double - douche ou baignoire).
990€ TTC pour la chambre individuelle (lit double)
avec salle de bains privative (baignoire).

Possibilité de paiement en plusieurs fois, sur demande.

INSCRIPTION ET PAIEMENT

Votre inscription est validée à réception de votre paiement,
vous recevrez un courrier de confirmation par mail avec toutes les informations
nécessaires pour préparer votre immersion SWEET & LOVE.

Le mode de règlement peut se faire via Lydia : 06.20.78.89.66
ou par virement bancaire via le RIB en pièce-jointe ou sur demande.

ELLES EN PARLENT...

" Pas de chichi, juste l'essentiel. Ce yoga est une merveille et Clémentine est une fée.
Je la recommande à toutes les femmes ! " Valentine

"J'ai la chance d'avoir rencontré Clémentine sur ma route.
Chaque cours est un bain de jouvence.
Sa voix, son intention et sa bienveillance forment un petit cosmos où je me sens bien. "
Emmanuelle

CONTACT

clem@selflovehome.com
ou par sms/whatsapp au 06.20.78.89.66

Dans la joie de partager cette incroyable expérience avec vous !
Clémentine