



SEJOUR

S' aime

Se choisir...

13 AU 15 MARS 2026

YOGA - PILATES - DANSE - MEDITATIONS - BREATHWORK - ATELIERS - NATURE



“S’aime”, c’est...

S’offrir une parenthèse hors du temps permettant de...

- se poser, respirer, revenir en son centre, son corps, son coeur
- renouer avec l’amour de soi, retrouver ses ressources intérieures
- goûter à la vie autrement en se reconnectant à la nature qui sait faire, qui nous enseigne énormément
- s’autoriser à ne pas tout contrôler, à se foutre royalement la paix
- vivre tout simplement, là où dans notre existence, nous peinons à vivre réellement pour nous-même.

Voilà l’idée des séjours S’aime que nous avons eu à coeur de concocter avec amour. S’aime c’est une proposition de 4 thématiques pour cheminer en soi douceur

Sors de ton rythme intense, reviens à l’essentiel, toi !

Repars avec tes clés pour poursuivre ta route avec plus de sérénité intérieure.

Retrouve ton énergie, ton rayonnement, t’aimer toi d’abord pour aimer pleinement tout autour de toi.

Quel bel exemple à transmettre, n’est-ce pas ?

Le début des petites graines que l’on s’aime...

Carole & Séverine

SEJOURS

S'aime

4 thématiques – bulles de bien-être –
à s'offrir dans l'ordre,
le désordre ou de façon isolée.

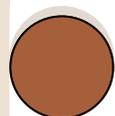
4 thématiques pour cheminer en soi en
douceur, en sécurité et en pleine nature.

Participation
à partir de 540€ tout compris (hors trajet).

Je te laisse découvrir...



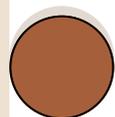
Revenir à soi



Se rencontrer



Se choisir

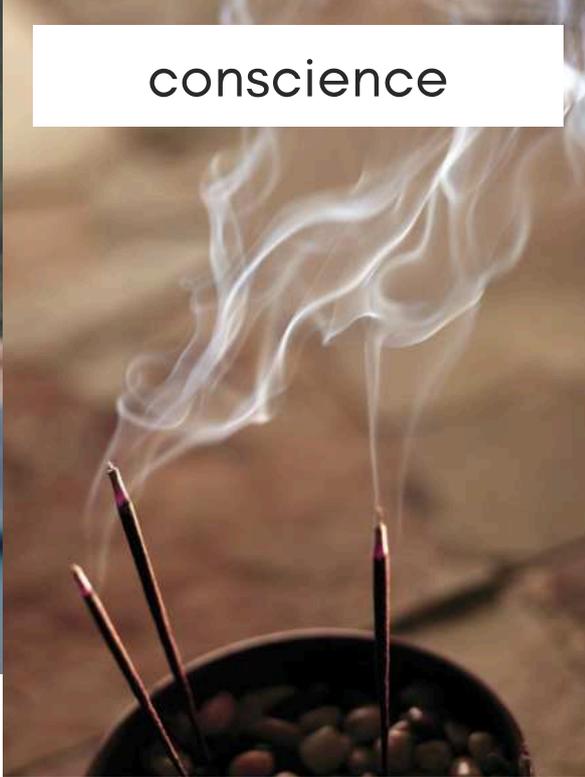


Manifester



SEMER

conscience



ancrage



Vie



LE MOMENT PRÉSENT

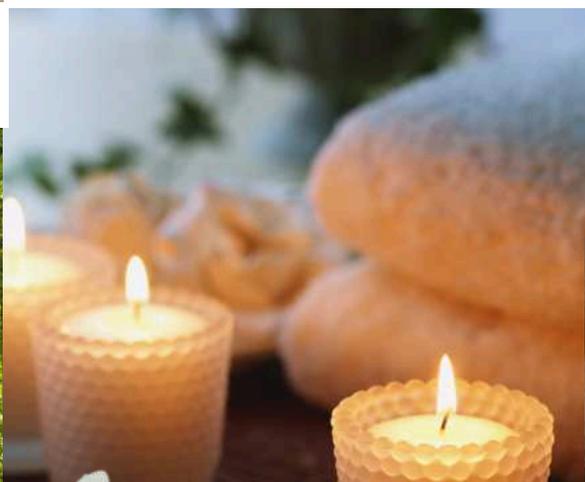
SÉJOUR
S'aime



Harmonie



vibration



SE CHOISIR



Présentation

LES INTERVENANTES



Carole ROSE,

professeur de yoga, Pilates et danse. Mon objectif est de guider chacun vers un mieux être, à travers le mouvement, la respiration et la bienveillance.

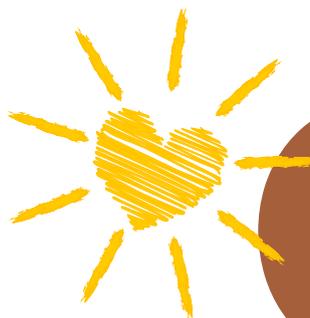
Je vous accompagne pour un voyage, où douceur et harmonie se rencontrent afin de retrouver les chemins naturels du corps .



Séverine DEPAEMELAERE,

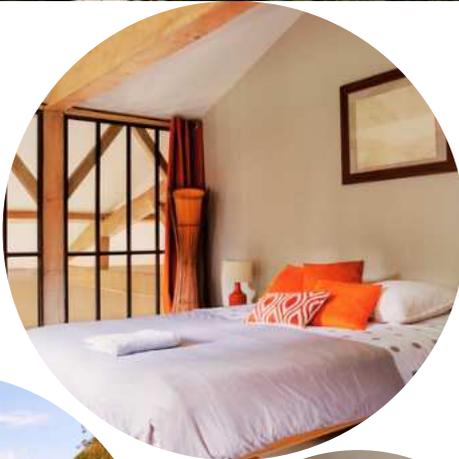
fondatrice de Feel de Soi, thérapeute, coach de vie, énergéticienne. Experte en relation à soi et en rééquilibrages émotionnel et énergétique.

Mon objectif est d'accompagner toutes celles et ceux engagés sur la voie de leur mieux-être pour retrouver leur pleine lumière et harmonie intérieures.



Nous avons à coeur de partager avec vous notre art, entre partages, enseignements, pratiques. Notre expertise vous guide chaque jour dans l'énergie de notre coeur, de la bienveillance, du respect et surtout dans la joie !

A propos du **LIEU**



LE DOMAINE DE LA CANOPÉE DES LANDES



ARJUZANX
(1H15 DE
BORDEAUX)

3HA DE NATURE
15 CHAMBRES
2 PISCINES

CUISINE SAINE
60 M2 SALLE DE
PRATIQUES

Les Horaires

ARRIVÉE & DÉPART



**DÉMARRAGE
LE VENDREDI**

A PARTIR DE

15H

Installation entre 15h et 16h, début du séjour à 16h.

"Se choisir, c'est cesser de se fuir. C'est oser s'ancrer dans sa lumière, et marcher sa vérité."



**CLOTURE
LE DIMANCHE**

VERS

18H

Nous concluons ce séjour dans la célébration de nos élans retrouvés. Chacun repartira avec un acte posé pour soi, un engagement vibré et une posture affirmée, prêt.e à tracer son chemin en pleine conscience. Un rituel d'ancrage dans la nature viendra sceller ton nouveau pacte intérieur.



Thématique **SE CHOISIR**

Incarner son être profond.

Un élan puissant pour s'ancrer dans son authenticité, affirmer sa vérité et devenir l'acteur conscient de sa vie.

Après avoir appris à se rencontrer, vient le temps de se choisir.

Choisir de ne plus s'oublier.

Choisir d'incarner ce qui vibre au fond de soi.

Choisir de poser des actes alignés avec son être véritable.

Le séjour "Se choisir" est une invitation à réveiller votre puissance intérieure, à clarifier vos désirs profonds, et à oser les honorer dans votre quotidien.

Pendant 3 jours et 2 nuits, en immersion en pleine nature, tu reconnecteras ton feu intérieur pour affirmer ta posture, aligner tes choix, et ancrer ta présence plus authentique dans le monde.

Thématique

SE CHOISIR

CE SÉJOUR EST UNE PARENTHÈSE DE DOUCEUR IDÉALE
POUR CELLES ET CEUX QUI :

- Sentent qu'ils se perdent encore dans les attentes des autres
- Souhaitent affirmer leurs choix et leurs priorités avec clarté
- Veulent passer de l'intention à l'action alignée
- Veulent activer leur force intérieure, dans l'ancrage et la justesse
- Aspirant à incarner pleinement leur vérité dans leur vie quotidienne

CE SÉJOUR OFFRIRA DE NOMBREUX BÉNÉFICES,
TELS QUE :

- Reconnecter à ton pouvoir intérieur sans contrôle et en douceur
- Ancrer une posture d'authenticité, alignée avec qui tu es
- T'affranchir des injonctions extérieures pour vivre tes choix conscients
- Déployer ta capacité à dire oui ou non depuis un espace juste
- Retrouver l'énergie et la confiance nécessaires pour passer à l'action
- Oser te mettre en priorité avec amour et détermination



Notre **PROGRAMME**



**YOGA, PRATIQUE
CONVENANT À TOUS
NIVEAUX**



**ATELIERS
DEVELOPPEMENT
PERSONNEL ET
CONNAISSANCE DE SOI**



**PILATES, PRATIQUE
CONVENANT À TOUS
NIVEAUX**



**CERCLES DE PRÉSENCE
ET DE PARTAGES**



DANSE INTUITIVE



**INTROSPECTION :
MÉDITATIONS ET TEMPS
LIBRES D'INTÉGRATION**



BREATHWORK



**EXPLORER ET
S'EXPLORER EN
NATURE**

Ce que tu vas **VIVRE...**

01

CLARIFIER TES DESIRS PROFONDS

Identifier ce qui vit en toi et qui te rend vivant et en joie profonde.

02

DEFINIR TES PRIORITÉS ESSENTIELLES

Poser ce qui t'est non négociable et te libérer des peurs et croyances pour avancer.

03

RECONNECTER À TON POUVOIR PERSONNEL

Renouer et ressentir ta capacité à créer.

04

LIBÉRATIONS EMOTIONNELLES

Une séance de breathwork pour laisser le corps se libérer de ce qui lui est possible.

05

ANCER TA POSTURE AUTHENTIQUE

Affirmer ton identité véritable.

06

T'ENGAGER ENVERS TOI-MÊME

Poser des actes concrets et alignés ainsi que les premières pierres dans l'action.



Ce que nous allons
PARTAGER...



**AFFIRMER NOTRE ESSENCE
PROFONDE**

Prendre sa place pleinement.



**POSER DES CHOIX EN
CONSCIENCE**

Partager et soutenir nos décisions.



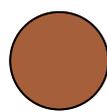
ACTIVER NOTRE ÉLAN DE VIE

Mettre en mouvement notre énergie



**SE SOUTENIR DANS
L'ENGAGEMENT ENVERS SOI**

Etre témoin du courage de chacun



**CÉLÉBRER LA PUISSANCE DE
L'AUTHENTICITÉ**

Honorer les actes véritables.



**TISSER UNE DYNAMIQUE DE
SOUTIEN AUTHENTIQUE**

A silhouette of a pregnant woman stands on a rocky shore, holding a glowing sun in her outstretched hand. The background is a warm, orange sunset over a body of water.

Matériel à **PREVOIR**

✓ **Chaussons d'intérieur**

✓ **Tenues confortables et adaptées à la météo**
pour les pratiques intérieures (yoga, danse, méditations) et extérieures (balades, exercices)

✓ **Plaid pour les méditations et le breathwork**

✓ **Carnet de notes et stylo**
Si tu as besoin de prendre des notes lors des ateliers et venir le compléter de tes ressentis et prises de conscience.

✓ **Gourde**

✓ **Autres**
Si tu souhaites apporter un objet qui t'est précieux pour venir le nourrir de l'énergie du groupe, c'est possible !

Au choix, les **CHAMBRES**

TARIF : 220 €

**SEJOUR EN CHAMBRE
PARTAGÉE, PENSION
COMPLÈTE**



TARIF : 260 €

**SEJOUR EN CHAMBRE
SEULE, PENSION
COMPLÈTE**



TARIF : 290 €

**SEJOUR EN CHAMBRE
SEULE, SALLE DE BAINS
PRIVATIVE**



Infos PRATIQUES

A partir de 540€ tout compris (selon choix de la chambre) répartis comme suit :

**PARTICIPATION
FRAIS
PEDAGOGIQUES**

320 €

**PARTICIPATION
FRAIS
HERBERGEMENT ET
PENSION COMPLETE**

Selon le choix de la chambre :
220 € ou 260 € ou 290 €

**CELA
COMPREND**

TOUTES LES ACTIVITES
TOUS LES REPAS
TOUS LES SUPPORTS PRÉVUS

**CELA
NE COMPREND PAS**

LES FRAIS DE TRANSPORT



Charte du séjour

BIENVEILLANCE, RESPECT & BONNE VIBES !

(Parce que mieux vaut poser les bases pour que tout le monde passe un moment magique !)

Ici, on respecte chacun, son rythme et son espace

Chacun vient avec son histoire, ses énergies et ses besoins.

On évite les jugements et les conseils non sollicités, sauf si c'est pour recommander une infusion magique ou un spot pour admirer le lever du soleil !

Ce qui se dit au séjour... reste au séjour

Les partages et émotions exprimés ici sont sacrés. Ce n'est pas un épisode de télé-réalité, alors pas de spoilers à l'extérieur ! Confidentialité et discrétion sont de mise.

Zéro pression, 100% liberté

Pas obligé(e) de faire la posture du lotus parfait ni de danser comme si personne ne regardait (mais c'est mieux si tu essayes ! 😊). Chaque atelier est une invitation, pas une obligation.

La bienveillance, c'est notre mantra ❤️

On accueille les émotions comme elles viennent (oui, même les petites larmes surprise).

Ici, on soutient, on encourage et on célèbre chaque petit pas vers soi-même.

Les téléphones... en mode slow life 📵

On est là pour se reconnecter à soi, pas à son fil d'actualité Insta.

Alors on lâche le scroll compulsif et on profite de l'instant présent.

Respect de la nature et du lieu

Ce cadre magique nous accueille, alors on en prend soin !

La nourriture, c'est sacré... et on mange en conscience 🍴

Ici, on savoure chaque bouchée, on écoute son corps et on remercie l'univers pour les bons petits plats sains et gourmands qui nous nourrissent.

Le sommeil, c'est important... et les ronflements aussi 😴

Les nuits sont précieuses pour intégrer toutes ces belles énergies.

Respect des temps de repos, chuchotements tardifs et bouchons d'oreilles pour les sensibles aux concerts nocturnes involontaires !

On vient comme on est, sans pression, sans masque 🧘

Pas besoin d'être "parfait", "zen" ou "aligné" avant d'arriver.

Ce séjour est là pour ça ! Alors sois toi-même, en toute authenticité.

10 Et surtout... PROFITE ! 🎉

Ce séjour, c'est un cadeau que tu t'offres.

Lâche prise, amuse-toi, expérimente, vis-le à fond... et repars avec des étoiles dans les yeux et du bien-être en pagaille.

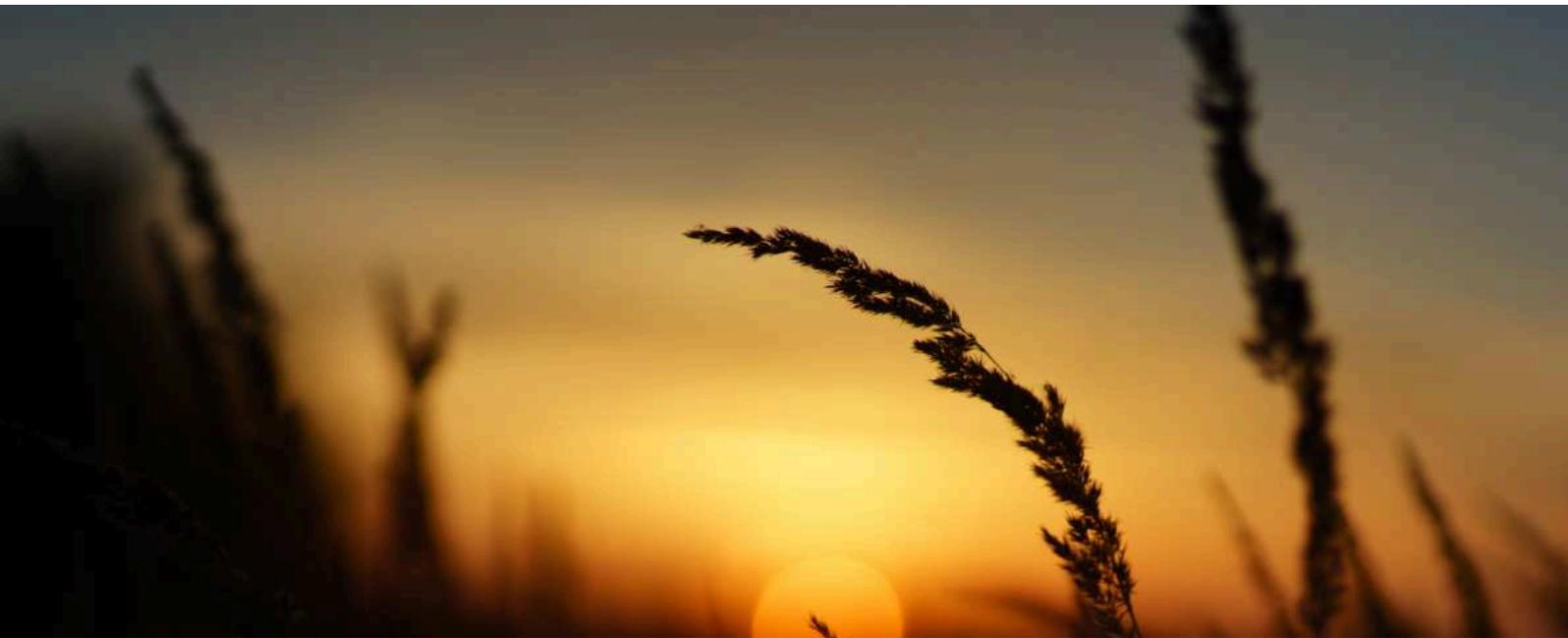
Nos **BONUS !**

Dans l'idée de notre concept de séjour "S'AIME", nous souhaitons que tu repartes avec pleins de petites attentions et surprises dont nous nous réservons bien de conserver le secret, il faut bien savoir se laisser surprendre !

Que tu puisses poursuivre l'arrosage des petites graines semées en toi durant le séjour en surfant sur les bienfaits et ressources retrouvées.

De tout Coeur,

Carole & Jéverine



Faire partie de cette **AVENTURE ?**

La première étape est l'échange téléphonique pour faire plus amples connaissances, te transmettre les fondements de notre proposition de retraite, répondre à tes questions et te confirmer qu'il reste de la place.

Carole 06 79 34 29 38

Séverine 06 80 85 36 00

Un acompte te sera demandé pour bloquer ta place. Le règlement en plusieurs fois est possible, le séjour sera à régler dans sa totalité avant son démarrage.

Un empêchement (ça peut arriver !) mais ...

En cas d'annulation, pense à celui ou celle qui est sur liste d'attente et qui peut bénéficier de ta place ou si tu trouves une.e remplaçant.e (tu as jusqu'à 30 jours avant le séjour pour que ton chèque d'acompte te soit rendu).

Le séjour est organisé sous réserve d'un minimum de 8 participantes.

En dessous de ce nombre, la retraite peut être annulée.

Le cas échéant, les participant.es seront remboursé.es intégralement.