

# WEEK-END DE RECONNEXION À LA FEMME

25-27 septembre 2026 •  
La Bastide des  
Jourdans



# POURQUOI CE WEEK-END ?

Ce week-end est conçu pour accompagner chaque femme dans la transition de la préménopause et de la ménopause. Nos objectifs : favoriser la reconnexion au corps, retrouver l'équilibre émotionnel et cultiver un bien-être global. Le yoga et la vie en communauté offrent un soutien précieux durant cette étape de vie. Ensemble, nous créerons un espace bienveillant pour partager, apprendre et se ressourcer.



# LES BIENFAITS DU YOGA

## RÉDUCTION DU STRESS

Le yoga apaise le système nerveux, calme le mental et favorise un équilibre émotionnel profond pendant cette période de transition hormonale.

## Soulager les douleurs

Les postures douces libèrent les tensions musculaires, soulagent les douleurs articulaires et améliorent la souplesse du corps en douceur.

## Amélioration du sommeil

Les techniques de respiration et de relaxation favorisent un sommeil réparateur et une meilleure qualité de vie au quotidien.

## CONFIANCE EN SOI

Le yoga renforce l'estime de soi, soutient l'équilibre hormonal naturel et aide à accueillir cette nouvelle étape avec sérénité.

# LA BASTIDE DES JOURDANS

Nichée au cœur de la campagne provençale, La Bastide des Jourdans est une grande villa isolée offrant un cadre d'exception pour votre retraite. Proche d'une forêt apaisante, ce lieu privilégié vous invite à la déconnexion totale. Le calme absolu et la beauté naturelle environnante créent l'atmosphère parfaite pour la pratique du yoga et la reconnexion à soi. Laissez-vous envelopper par la sérénité de ce havre de paix, où chaque instant devient une invitation au ressourcement profond.



# VIVRE EN COMMUNAUTÉ

## L'HÉBERGEMENT

2 chambres partagées de 4 personnes, soit 8 femmes au total. Le partage des chambres fait partie intégrante du concept de la retraite, favorisant les échanges authentiques.



## NOTRE PHILOSOPHIE

Vivre en communauté pour apprendre le bien-vivre ensemble. Une expérience d'enrichissement mutuel, de détente partagée et de création de liens profonds et authentiques.

# PROGRAMME DU VENDREDI SOIR

**18H30-19H30 : ACCUEIL ET CERCLE D'OUVERTURE**

**19H30-20H30 : REPAS CONVIVIAL (FORMULE AU CHOIX)**

**20H30-21H30 : RETOUR AU CORPS ET MÉDITATION**

**INFUSION, INSTALLATION, POSE D'INTENTIONS, RESPIRATION DOUCE**



# PROGRAMME DU SAMEDI

**8H30-9H30 : PETIT DÉJEUNER BUFFET LIBRE**

**9H30-11H30 : YOGA DOUX: RECONNEXION AU CORPS. TRAVAIL SUR LES SENSATIONS L'ÉCOUTE INTÉRIEUR ET LA PRÉSENCE À SOI.**

**12H-13H : ATELIER CUISINE COLLECTIF**

**13H-14H : DÉJEUNER ENSEMBLE**

**14H15-15H30 : YOGA DU VISAGE ET ÉMOTIONS LIBÉRATION DES TENSIONS DU VISAGE, PRISE DE CONSCIENCE DU LIEN ENTRE ÉMOTIONS ET EXPRESSIONS.**

**EXERCICES PRATIQUES À REPRODUIRE CHEZ SOI.**

**15h30-17h30 Temps libre, balade en forêt**

**17H30-19H30 : RITUEL DE PLEINE LUNE**

**19H30-20H30 : REPAS CONVIVIAL**

**20H30-21H30 : YOGA NIDRA**

**Relaxation profonde**

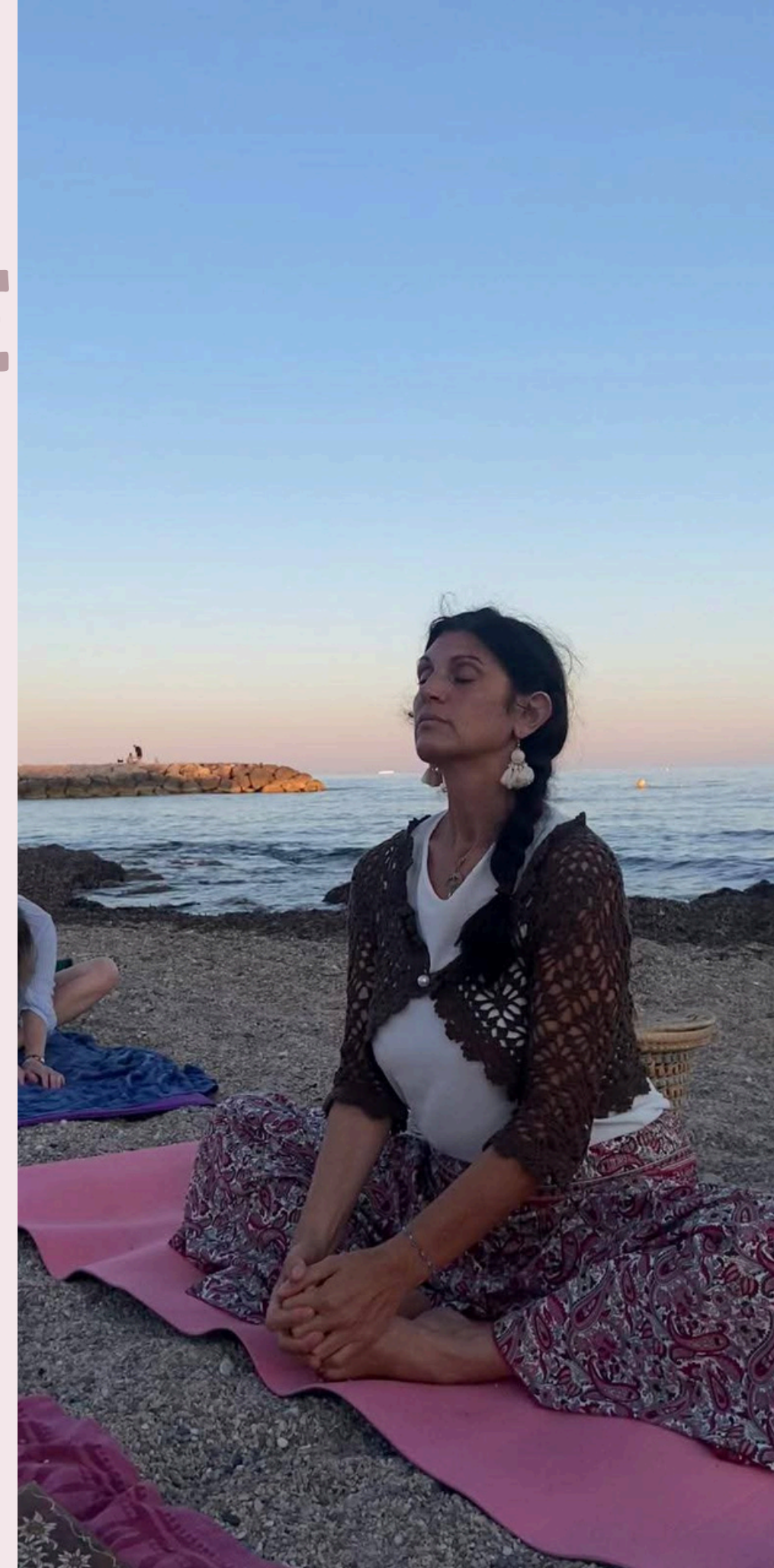


# PROGRAMME DU DIMANCHE

**9H - 10H : PETIT DÉJEUNER BUFFET LIBRE**

**10H - 12H : PARTAGES ET VISUALISATION GUIDÉE ET  
CLARIFICATION DES ENVIES POUR LA SUITE.  
CHAQUE PARTICIPANTE REPARTIRA AVEC DES  
PRISES DE CONSCIENCE ET DES OUTILS CONCRETS  
POUR SON QUOTIDIEN.**

**12H : CLÔTURE DOUCE AVEC GRATITUDE ET  
DÉJEUNER PARTAGÉ**



# PETITS DÉJEUNERS

## COMPOSITION LIBRE

Chaque matin, composez votre petit déjeuner selon vos envies :

- Fruits frais de saison
- Œufs préparés à votre goût
- Flocons d'avoine
  - Skyr onctueux
  - Lait d'amande
  - Graines de chia



## BOISSONS CHAUDES

Tisanes et infusions à volonté tout au long du week-end pour vous accompagner dans votre reconnexion.

Une alimentation saine et équilibrée, adaptée aux besoins de la femme en période de transition hormonale.

**Menus:( 3 menus à choisir avant le 10 septembre)**  
**Entrée / plat avec un accompagnement Ou Plat avec accompagnement/dessert**

**les entrées :**

- quinoa courgettes jaunes cru fêta tomates cœur de bœuf
- riz tomates jaunes ananas olives peste de roquette pignon de pin
- salade de pois chiche carottes betteraves chèvre frais ciboulettes
- betteraves crues et cuites pamplemousse avocat graines de tournesol

**Plats:**

- rôti de dinde tomates séchées herbes de provence
- daurade ou saumon grillé
- poulet rôti fermier

**Accompagnements:**

- legumes rôtis
- papates douces rôtis sésame herbes de provence cumin et miel
- patates grenailles
- purée de carottes

**Desserts :**

- pudding chia/fraise/ananas/framboise
- Crumble aux pommes
- fromage blanc coulis de mangue/framboise/Myrtille

# TARIFS

340€

Tarif normal pour le week-end complet avec hébergement et repas.

290€

Tarif préférentiel pour toute inscription avant le 10 août.

8

Places limitées pour garantir une expérience intime.

# CE QUE VOUS EMPORTEZ AVEC VOUS

## PRATIQUES DE YOGA ADAPTÉES

Des séquences de yoga doux spécialement conçues pour accompagner la préménopause et ménopause, à reproduire facilement chez vous au quotidien.

## Techniques de méditation

Des outils de relaxation profonde, respiration consciente et Yoga Nidra pour apaiser le mental, améliorer le sommeil et gérer les émotions.

## Recettes nutritionnelles

Des conseils alimentaires et recettes adaptées pour soutenir votre corps pendant cette transition : aliments riches en phytoestrogènes, anti-inflammatoires naturels.

## BIEN-ÊTRE DURABLE

Des prises de conscience profondes, des intentions renouvelées et une reconnexion à votre féminité pour un équilibre qui perdure bien au-delà du week-end.

# INVITATION À NOUS REJOINDRE

Offrez-vous ce temps précieux de reconnexion et de transformation. Ce week-end est une invitation à prendre soin de vous, à vous retrouver dans un cadre bienveillant entourée de femmes qui traversent les mêmes étapes de vie.

Les places sont limitées à 8 participantes pour garantir une expérience intime et personnalisée. Réservez rapidement votre place pour vivre cette parenthèse de douceur et de sérénité.

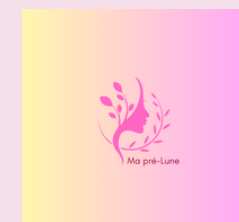
Contactez-nous dès maintenant pour vous inscrire et commencer votre voyage vers le bien-être.



## Vôtre intervenante Yoga

<https://www.maprelune-sophie.fr/>

Sophie, également connue sous le nom de Ma Prélune, est une professionnelle passionnée par le bien-être et la régénération du corps. Son parcours a débuté dans le domaine de l'esthétique, où elle a appris à prendre soin des autres avec précision et douceur. Cherchant à offrir un accompagnement plus holistique, elle a ensuite obtenu une certification en socio-esthétique, combinant soins esthétiques et bien-être physique et émotionnel. Devenue maman, Sophie a ressenti le besoin de se connecter plus profondément à l'humain et de soutenir les femmes dans leurs transformations. Elle s'est formée au Hatha yoga, à la yogathérapie et au yoga de la cyclicité féminine, développant ainsi des accompagnements sur-mesure pour les femmes en transition hormonale. En 2010, elle a fondé Zen & Harmonie, un espace dédié au bien-être des aînés, offrant écoute, confort et détente.





## Vôtre organisatrice : Laure Un rayon de Soleil

<https://www.laure-un-rayon-de-soleil.fr/>

Laure, véritable rayon de soleil, possède un talent unique pour rassembler des personnes de divers horizons et créer des expériences exceptionnelles. Dotée d'un esprit bienveillant, apaisant et réparateur, elle allie sa passion artistique à une quête incessante du beau et du bien-être collectif. Sa réputation d'originalité et de bienveillance, accompagnée d'une énergie débordante et d'une bonne humeur contagieuse, la précède. Grâce à son aisance relationnelle et à son dynamisme, Laure a su bâtir un réseau impressionnant de professionnels locaux, d'artistes et de lieux culturels qui partagent ses valeurs d'humanité et de qualité. Toujours à l'écoute, elle organise des événements sur-mesure, parfaitement adaptés à vos envies et à votre personnalité, garantissant des moments mémorables et authentiques.

## MERCI & QUESTIONS

Merci infiniment pour votre attention et votre intérêt pour cette retraite yoga au féminin.

N'hésitez pas à poser vos questions ou à demander plus d'informations. Je suis à votre disposition pour vous accompagner dans cette belle aventure de reconnexion à vous-même.

Contactez-nous

Téléphone et mail : 06 14 60 88 45 ou  
[laureunrayondesoleil@gmail.com](mailto:laureunrayondesoleil@gmail.com)  
(Laure, un rayon de soleil organisatrice)

Email ou téléphone : Sophie, Ma Pré-Lune  
(intervenante Yoga) 07 67 88 81 86  
[maprelune13@gmail.com](mailto:maprelune13@gmail.com)

Au plaisir de vous accueillir à La Bastide  
des Jourdans.