takeMEaway

AU GRAND BORNAND

du 13 au 16 Mars 2025

Seminaire des 7 éléments

A l'aube du printemps, savourez un séminaire mémorable en Haute-Savoie.
Un cocon pour vous ressourcer et vous épanouir...

Evadez-vous...

... lors de notre séminaire takeMEaway au Grand Bornand en Haute-Savoie dans un chalet entièrement privatisé et dédié au bien-être.

Un séjour pour les amoureux du mouvement et de la nature, pour ceux qui souhaitent découvrir, partager et refaire le plein d'énergie.

Rejoignez, le temps d'un weekend les intervenantes sélectionnées pour vous par Becauseiloveme. Quatre femmes authentiques, aux compétences multiples qui prendront soin de votre corps, de votre tête et même de vos papilles ! Une occasion unique de se ressourcer, s'entraîner et se détendre afin de repartir revitalisé.e et reconnecté.e à soi.

Le concept d'un "takeMEaway" c'est littéralement "emmène-moi ailleurs" ... loin du quotidien et des habitudes, pour profiter pleinement de chaque instant dans un cadre rare, que Becauseiloveme souhaite partager avec vous.

Ouvert à tous, instructeurs, pratiquants ou curieux, ce takeMEaway au Grand Bornand est semi-privé.

Sa capacité d'accueil est de 12 personnes afin de vous permettre de vivre une experience humaine inoubliable.

L'équipe de Becauseiloveme

www.becauseiloveme.com

ELEMENTS

Immersion dans les 7 éléments

Intention “racine” de ce takeMEaway :
Ce nouveau séminaire repose sur la conviction profonde que tout est relié et que tout est juste. Cette vision holistique s'appuie sur des approches transversales, intégrant les enseignements de la Médecine traditionnelle chinoise (MTC), de l'Ayurveda et des éléments de la Nature. Nous nous inspirons des principes du Yin et du Yang, symboles de la complémentarité, de la dualité et des polarités, pour créer un espace où l'harmonie se manifeste naturellement.

Chaque composante du séminaire vise à enrichir cette harmonie, en équilibrant les forces opposées et en favorisant une interaction fluide entre les différents aspects de la vie, les pratiques proposées, l’alimentation et les participants.

Tout au long du séjour vous voyagerez au travers de 7 éléments complémentaires :
Terre, Bois, Feu, Métal, Eau, Air et Ether

C'est dans cette dynamique d'interconnexion que nous espérons cultiver l’équilibre physique et un profond sentiment de paix intérieure.
Nous aspirons également à vous offrir un cadre où la liberté individuelle et la responsabilité collective coexistent, permettant à chacun de trouver un enrichissement personnel tout en contribuant au bien-être du groupe.

Pour vous, avec vous et grâce à vous !

Pratiques collectives

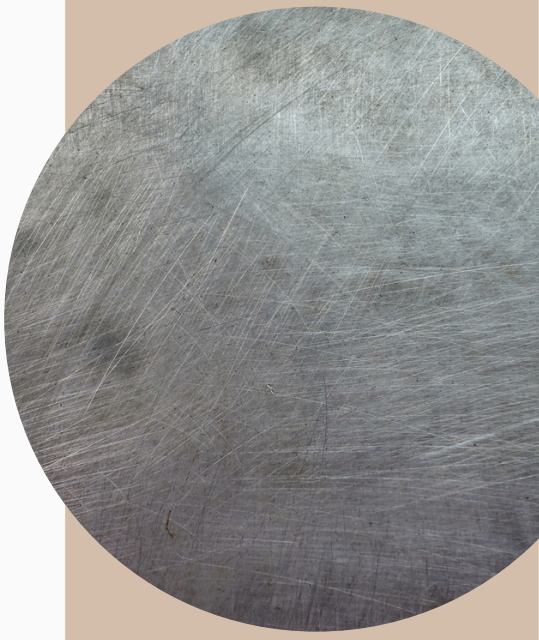
Chaque matinée et soirée est dédié à la pratique de méthodes Mind & Body et arts énergétiques variés. Chaque séance est encadrée par nos intervenantes certifiées et bienveillantes. Appréciez la richesse du Yoga, du BODYART®, du WUTAO®, du Pilates, de la Méthode EPURE®, de la sophrologie et de la méditation.

S'entrainer à son rythme

Au total, 16 temps de pratique vous seront proposés sur 4 jours. Sentez vous libre de rejoindre le ou les cours qui vous intéressent et vous donnent envie de bouger.

Découverte culinaire

Ce séminaire est l'occasion pour vous, de vous initier à la cuisine végétarienne et végétale de notre cheffe Coralie qui vous réserve quelques surprises ! Cette saison l'alimentation prendra une place particulière telle une pratique à part entière.



Prendre soin de soi

Chaque participant.e de ce takeMEaway se verra offrir un massage ou soin au bol de 20 minutes par Audrey, thérapeute manuelle intuitive et spécialisée en soins énergétiques.

Temps Libre

Chaque jour comprend des temps libres où vous pourrez, selon vos envies, vous reposer ou profiter de la montagne et de ce cadre exceptionnel avec vue sur les Aravis.

Liberté et Responsabilité

La liberté est un trésor précieux, un espace où chacun peut exprimer son identité, ses choix, et ses rêves sans contrainte. Cependant, cette liberté s'accompagne d'une responsabilité tout aussi essentielle : celle de respecter l' autre et de contribuer au bien commun. C'est dans l'équilibre entre ces deux forces que se trouve la véritable harmonie de notre séminaire.
Exercer sa liberté avec conscience et intégrité devient alors un acte de courage et de maturité, forgeant une société où chacun peut s'élever.

TEAM

Lisette CHARRAT-BOUTIQUE

Conceptrice de ce takeMEaway
Master Trainer BODYART®
Professeure de Yoga Fusion & Pilates
Co-créatrice Méthode EPURE®
Coach Sportif spécialisée posture et gestion du stress

Coach sportif diplômée depuis 2009, formatrice en méthodes douces & holistiques, Lisette spécialise depuis plusieurs années son encadrement dans la posture et la gestion du stress. Elle met sa résilience, son empathie et sa sensibilité au service des autres. Sa mission est de rendre chaque individu libre dans son corps, sa tête et autonome dans sa pratique. Elle partage avec tous ses outils et son expérience sur la ré-appropriation du corps par le geste en conscience et la respiration.
Lisette se définit comme créative, libre, sensible ... et rebelle!

Marine MILLE

Professeure de WUTAO®
Professeure de Hatha Yoga &Yoga Nidra
Co-Créatrice du Festival de Yoga à Chambéry
Spécialisée en Arts énergétiques
Collaboratrice création magazine Génération TAO

Marine rencontre, en 1993, Imanou Risselard et Pol Charoy, enseignants de Yoga et créateurs du WUTAO® en 2000. Cette rencontre fut déterminante pour le reste de sa vie. Formée à Paris puis à Lyon à l'Ecole du Yoga de l'Energie ainsi qu'au WUTAO®, Marine enseigne avec précision et authenticité et comme elle aime le dire " tisser sur le fil du vivant". Passionnée d'arts énergétiques et de l'aventure de la conscience elle anime également des Cercles de Femmes et Cercles Mixtes, des stages de constellations symboliques et étudie la Transanalyse.
Marine inspire par sa grande poésie qui lui permet de voir le monde différemment.

TEAM

Audrey STEINMETZ

Sophrologue et Sophro-Analyste
Directrice de l'IFSA
Conceptrice du "Mouvement & Conscience"
Professeure de Yoga et Pilates
Spécialiste en soins énergétiques

Audrey est un être pétillant, lumineux et vrai. Sa passion pour l'humain la guide depuis plus de 20 ans. Après l'obtention de sa maitrise en psychologie clinique elle se tourne vers la Sophrologie Analysante et ne cesse depuis d'enrichir sa palette d'outils thérapeutiques : massages, elixirs, lithothérapie, chamanisme, BODYART® et Yoga notemment. Sa mission : amener l'autre en soi, avec bienveillance, partage et authenticité. L'humain est rempli de contradictions et l'harmonie du corps et de l'esprit amène l'apaisement et la gestion des émotions.
C'est pour ce fil rouge qu'Audrey œuvre jour après jour.

Coralie FAVRE

Cheffe végétarienne et végétale
Conceptrice The Spicy Studio
Professeure de Yoga
Sonothérapeute

Coralie est surprenante, passionée et animée par la pleine conscience ... pour elle tout commence dans l'assiette. Sa cuisine est 100% amour, végétarienne, végétale et représente une réadaptation de l'alimentation par amour de la vie, de la terre et de l'humanité. Fortement influencée par ses voyages en Inde, là où la cuisine est fondée sur les grands principes de la médecine Ayurvédique, avec The Spicy Studio elle met en relation deux cultures culinaires. Pour elle manger est une démarche globale de mieux être et d'épanouissement du corps et de l'esprit. Que ce soit en chantant des mantras, pendant la découpe des légumes, ou en utilisant un mudra pour porter la nourriture à la bouche, le moment de repas peut devenir une séance de yoga au même titre que la pratique des asanas.

PROGRAMME

Jeudi

16:00 à 17:00 Arrivée

Attribution des chambres et visite du chalet

17:00 - 17:30 Welcome

Présentation du team et Organisation du séjour

Cercle d'ouverture

17:45 - 18:45 Pratique 1

« Rencontre avec les 5 éléments de la MTC »

BODYART® - 60 min. Lisette

19:00 - 19:30 Pratique 2

« Sophrologie des 4 éléments »

Sophrologie - 30 min. Audrey

20:00 – 21:15 Repas du soir

« Introduction à l'alimentation en pleine conscience »

Entrée, Plat & Dessert by Coralie

21:30 - 22:15 Pratique 3

« EAU & FEU : calme & concentration »

YIN yogaME à la bougie – 45 min. Lisette

Vendredi

Dès 08:30 wakeMEup

Jeûne avec coin hydratation , café/thé en libre accès

Moment de partage pour se rencontrer

09:00 – 09:45 Pratique 4

«TERRE : Les battements de la Terre »

Automassages & Sophrologie-45 min. Audrey

10:00 - 11 :15 Pratique 5

« TERRE : racines & reliance »

WUTAO® debout – 75 min. Marine

11:30 - 13 :00 Brunch

Sucré-salé by Coralie

13:00 - 17:00 ME time

Temps libre , accès au sauna, promenade

Massages ou soins au bol

(sur réservations et créneaux dédiés)

17:00 - 18:00 Pratique 6

« FEU : Circulation & énergie »

BODYART® meets DEEPWORK® – 60 min. Lisette

18:15 - 19:00 Pratique 7

« FEU : Cultiver le feu d'observance »

WUATO® Méditatif– 45 min. Marine

19:30 – 21:00 Repas du soir

« Initiation à l'alimentation ayurvédique : Les Doshas »

Entrée, Plat & Dessert by Coralie

21:00 - 22:00 ME time

Massages ou soins au bol

(sur réservations et créneaux dédiés)

Samedi

Dès 08:00 wakeMEup

Jeûne avec coin hydratation , café/thé en libre accès

Moment de partage pour se rencontrer

08:30 - 09:00 Pratique 8

« FEU & AIR : Kapalabhati »

Yoga & Pranayama – 30 min. Marine

09:00 - 09:30 Pratique 9

« BOIS : se connecter au végétal »

Sophrologie - 30min. Audrey

09:45 - 10:30 Pratique 10

« BOIS & EAU : expansion et hydratation »

BODYART® Mobility – 45 min. Lisette

10:45 - 11:15 Pratique 11

« EAU & TERRE : laisser faire »

Engram® Intuitive Floor Workout - 30min. Lisette

11:30 - 13 :00 Brunch

Sucré-salé by Coralie

13:00 - 16:30 ME time

Temps libre , accès au sauna, promenade

Massages ou soins au bol (sur réservations et créneaux dédiés)

16:30 - 17:30 Pratique 12

« EAU & FEU : L'alchimie de l'eau et du feu »

WUTAO® - 60 min. Marine

17:45 - 19:00 Pratique 13

« METAL : force profonde et flexibilité »

Pilates x Epure® – 75 min. Lisette

19:30 - 21 :00 Repas du soir

« Nature & éléments : polarités & complementarité »

Entrée, Plat & Dessert by Coralie

21:15 - 22:00 Pratique 14

« ETHER : l'immensité de l'espace »

Voyage méditatif et sensoriel de la Terre à l'Ether- 45 min. Audrey

Dimanche

Dès 08:30 wakeMEup

Jeûne avec coin hydratation , café/thé en libre accès

Moment de partage pour se rencontrer

09:00 - 09:45 Pratique 15

« Energie & éléments »

Yoga : Surya Namaskar & Kapotanasana - 45 min. Marine

10:00 - 11:00 Pratique 16

« Les 7 éléments »

Mouvement & Conscience

Cercle de fermeture -60 min. Audrey

11:30 - 13:00 Brunch

Sucré salé by Coralie

Time to say goodbye !

14 :00 DEPART

Notre bulle de bien-être ...

le Chalet Zen Space

LE CHALET

Le chalet comprend 3 niveaux.
Au rez-de-chaussée se trouvent 10 petites chambres individuelles avec 4 salles de bains partagées avec douches et WC séparés ainsi que 2 espaces lavabos.

Au rez-de-jardin se trouve l'espace commun avec la cuisine ouverte, la salle à manger, le living et 3 chambres doubles (avec lits simples ou lit double) qui disposent de leur salle de bain privative. Les chambres ont chacune un design simple et épuré pour favoriser la décompression et le calme.

A l'étage, l'espace de pratique est entièrement dédié au yoga et méthodes douces. Des tapis, bolsters, briques et accessoires sont à votre disposition. La salle est également dotée d'une vue magnifique sur la nature.

Dans la salle de pratique se trouve un sauna pour 4 personnes.
Un peignoir est à votre disposition dans votre chambre pour en profiter.

LES REPAS

Nous avons le plaisir de vous proposer les plats savoureux, frais et de saison imaginés pour l'occasion par notre cheffe végétarienne et ayurvédique Coralie Favre. Une cuisine qui invite au voyage, au plaisir et à la conscience de soi.

La journée débute par un temps de jeûne et d'hydratation. Eau aromatisée aux herbes, thés, tisanes et café sont à votre disposition pour ce temps d'échanges et de concentration.

A l'issue des pratiques matinales, un brunch sucré -salé copieux et healthy vous sera servi dans la salle à manger.

Le diner du soir comprend une entrée, un plat principal et un dessert savoureux créés par Coralie pour notre séminaire. Cette saison le repas du soir sera l'occasion d'approfondir votre relation à la nourriture et de manger en pleine conscience.

TARIFS

Séminaire takeMEaway
du 13 au 16 Mars 2025
Places limitées : 12 participants maximum

CH SIMPLE - Sdb partagée
Tarif early birds (Inscriptions avant le 30.10.24) - **899,00 €**
Tarif usuel - **949,00 €**

CH DOUBLE - sdb privative - no single use
2 lits simples ou 1 lit double possible
Tarif early birds (Inscriptions avant le 30.10.24) - **849,00 €**
Tarif usuel - **899,00 €**
Merci d'indiquer le nom de la personne
avec qui vous partagerez la chambre double lors de la réservation.

Date limite d'inscription le 30.02.25
Paiement sous 15 jours après date d'inscription
Inscriptions sur www.becauseiloveme.com

becauseiloveme