

moveME to movesME

DU 11 AU 14 MARS 2027

CHALET ZEN SPACE - HAUTE SAVOIE

**SEMINAIRE IMMERSIF
TEAM INTERNATIONAL**

 **becauseiloveme**

Mouvement intelligent et self-love depuis 2015

Emotions en mouvement

Notre nouveau séminaire moveMEtomovesME est l'événement incontournable de 2027.

Rejoignez notre team international pour un séjour immersif sur le thème du mouvement conscient, vivant et créateur d'expérience intérieure.

Une parenthèse au coeur de la Haute-Savoie dans un lieu d'exception pensé pour la déconnexion.

Ponctuées par la pratique d'arts corporels variés, chaque journée vous offre la possibilité de vous entraîner à votre rythme, de vous reposer et de prendre soin de vous.

Chaque repas est imaginé par notre cheffe comme un voyage culinaire sain et savoureux.

Enfin chaque participant.e se verra offrir un massage ou soin énergétique individualisé.

Ouvert à tous : instructeurs, thérapeutes, danseurs ou pratiquants

Capacité d'accueil : 12 personnes afin de vous permettre de vivre une expérience humaine intimiste et favorable au lâcher prise.

TEAM

Ryan DANIEL - BECK

Directeur BODYART Studios America
Global Master Trainer BODYART®
Danseur professionnel et professeur de danse
Broadway Dance Center NYC



Ema FACQUET

Danseuse professionnelle et Artiste Chorégraphe
Diplômée du Conservatoire Supérieur de Paris
Master Trainer BODYART® International



Lisette CHARRAT-BOUTIQUE

Conceptrice séminaire moveMEtomovesME
Master Trainer BODYART® International
Co-créatrice Barre au sol EPURE®
Enseignante Holistic Yoga Flow® certifiée



Audrey STEINMETZ

Sophro-Analyste et directrice de l'IFSA
Sonothérapeute
Spécialiste soins énergétiques



Agathe BRU

Fondatrice de GOÛTE
Cheffe nomade, végétale, bio et locale



Plus d'informations sur notre team ?
www.becauseiloveme.com

©Ccredit photo Julia Valloire

PROGRAMME

Feudi

16:00 – 17:00 Arrivée

Attribution des chambres et visite du chalet

17:00 – 17:30 Welcome

Présentation du team et Organisation du séjour

17:45 – 19:00 Pratique 1

BODYART® Yin – 75 min. Lisette

19:30 – 21:00 Repas du soir

Entrée, Plat & Dessert by Agathe

21:00 – 21:45 Pratique 2

Respiration et méditation – 45 min. Lisette



Vendredi

Dès 08:00 wakeMEup

Jeûne avec coin hydratation , café/thé en libre accès

Moment partagé pour se rencontrer

08:45 -10:00 Pratique 3

BODYART® Yang - 75 min. Ema

10:15 - 11 :15 Pratique 4

Barre au sol | Méthode EPURE® – 60 min. Lisette

11:30 - 13 :00 Brunch

Sucré-salé by Agathe

13:00 - 16:30 ME time

Temps libre, accès au sauna

Massage ou soin au bol individualisé
(sur réservations et créneaux dédiés)

16:45 - 17:45 Pratique 5

BODYART® Original - 60 min. Ryan

18:00 - 19:00 Pratique 6

Neuro Training - 60 min. Ryan

Cours traduits en français

19:30 - 21:00 Repas du soir

Entrée, Plat & Dessert by Agathe

21:15 - 22:00 Pratique 7

Voyage sonore et méditation - 45 min. Audrey



Samedi

Dès 08:00 wakeMEup

Jeûne avec coin hydratation , café/thé en libre accès

Moment partagé pour se rencontrer

08:45 - 10:00 Pratique 8

BODYART® Myofascial work & Release – 75 min. Lisette

10:15 - 11:15 Pratique 9

Atelier Danse Libre “ Emotions & Eléments – 60 min. Ema

11:30 - 13 :00 Brunch

Sucré-salé by Agathe

13:00 - 16:30 ME time

Temps libre , accès au sauna, promenade

Massage ou soins au bol

(sur réservations et créneaux dédiés)

16:45 - 17:45 Pratique 10

DEEPWORK® – 60 min. Ryan

18:00 - 19:00 Pratique 10

BODYART® Meridian Flow – 60 min. Ryan

Cours traduits en français

19:30 - 21 :00 Repas du soir

Entrée, Plat & Dessert by Agathe

21:00 - 22:00 Pratique 11

Dance Experience – 60 min. Ryan



Dimanche

Dès 08:00 wakeMEup

Jeûne avec coin hydratation , café/thé en libre accès

Moment partagé pour se rencontrer

08:30 - 09:30 Pratique 12

Holistic Yoga Flow® - 60 min. Lisette

09:45 - 11:15 Pratique Finale

Atelier Danse Contemporaine

“Quand le corps prend la parole” - 90 min. Ema

Cercle de Fermeture - Team

11:30 - 13:00 Brunch

Sucré salé by Agathe

Time to say goodbye !

14 :00 DEPART



LE CHALET

Le chalet Zen Space 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, la salle de cours est entièrement dédié aux pratiques et arts corporels variés. Des tapis, bolsters, briques et accessoires sont à disposition pour le Yoga et la méditation. La salle est également dotée d'une vue magnifique sur la nature.



Dans la salle de pratique se trouve un sauna pour 4 personnes accessibles sur les plages horaires dédiées. 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 Agathe. Une cuisine végétarienne, sensible et plus consciente.



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

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



Le diner du soir comprend une entrée, un plat principal et un dessert gourmand créés par Agathe pour notre séminaire. Les repas proposés sont sans alcool.

TARIFS

Séminaire moveME to movesME

Du 11 au 14 Mars 2027

Places limitées : 12 participants maximum

CH SIMPLE - Sdb partagée

Tarif spécial rentrée (avant le 31.10.26) - **899,00 €**

Tarif usuel - **949,00 €**

CH DOUBLE - sdb privative - no single use

Tarif spécial rentrée (avant le 31.10.26) /personne - **849,00 €**

Tarif usuel / personne - **899,00 €**

Date limite d'inscription le 01.02.27

Païement sous 15 jours après inscription obligatoire

Inscriptions sur www.becauseiloveme.com

